

# セルフケアテクニックを開発中！

ベストバランス通信

2月号

R2 3/1 発行

セルフケアテクニックを現在  
開発中です！



日本では原因不明な腰痛が蔓延っています。腰痛を患っているほとんどの人が原因がわからず悩んでいるのです。自身で整体院に通いケアを行うのもいいかもしれませんが、これからの時代は自分で自分の体をケアし怪我を予防する時代になるのではないかと私たちは考えています。そこで私たちはこれか

らの時代  
で誰でも  
簡単に  
えて継続  
しやす  
セルフケ  
アテク  
ニックを  
開発して  
おります  
早くこの  
技術を開  
発し皆様  
に公開し  
広めてい  
きたいと  
思いま  
す！もう  
少々お待  
ちください  
！



柔道復師5名にお越  
しいいただき思いのほ  
か盛り上がったもの  
となりました。皆様  
が大活躍し議論も白  
熱するものとなりま  
した！右の写真は当  
日の勉強会の様子で  
す。

効く！セルフケア勉強会  
開催！

予防ヘルス  
ケ整体ベ  
トバラン  
ス2月22日  
にセルフケ  
ア勉強会を  
開催しまし  
た。等勉強  
会は整体に  
おいてベテ  
ランの先生  
方10名に  
集まってい  
ただきまし  
た。

2020年までの  
メディア掲載

今まで我々の活動に注目していただき、数々のメディアに掲載していただきました。読売新聞社様をはじめとする地元新聞、さらに地元のローカルテレビにも登場しました。今までのメディア掲載については下記のリンクとコードからご覧いただけますので、ぜひご覧ください！

<https://is.gd/oJhg7m>



災害支援デビューの  
きっかけとは？

災害が発生する度に災害支援活動に従事される方々は称賛される一方で、自治体は対応が悪い等と非難されてきた。筆者は強いリーダーシップを持ち、自分が全てを全うしようとするのではなく、多くの専門分野の人々を取り込みつなぐことで迅速に的確な支援活動を展開し、自助・共助のモデルと言えると思う。大規模災害時における被害状況の迅速・正確な情報収集は多くの自治体で課題である。筆者はすぐさまフェイスブックにグループを立ち上げ、被害情報の収集を独自に行い集計したものを災害対策本部へ日々提供しており、全国的にもほとんどないことだと思われる。災害時に官民・個人がつながり助けあう姿勢に非常に心を打たれ、私はこれを機に災害支援デビューするきっかけとなりました。

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！

体のお悩みお気軽に  
ご相談どうぞ！



株式会社

ベストバランス

千葉県君津市空師1-11-25

金曜定休/診療時間

10:00~20:00

腰痛・ヘルニア・頭痛・  
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024