

トレテクサービス 正式リリース！

フジコ = FUJI-KO

ベストバランス通信

5月号

R2 6/1
発行

弊社オンラインサービス
「トレテク」が正式スタート



弊社の新規サービス「トレテク」がスタートしました。オリジナルツールとウェブサポートにより、自宅で簡単に整体ができる、オンライン整体が実施できる「トレテク」がスタートしております。コロナ禍により自粛期間が増え、外に出る機会が減っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。これにより、腰痛や体の不調を発症している方が自宅でも回復する衰えない体づくりをし元気づけていきましよう！どんなに多くの方にも実施していただき、このサービスが体感していただく

きたいのです。晴らしたサービスが体感していただく

テレワーク
推進グループ講師を担当

の理学療法士教員の秋山さんがみえていた。一緒に「パナチック」でコロナをやつけよう！「怪我をしないようにウォーミングアップを長く取りました。あとリズムとスマイルもウォーミングアップに含めましょう！そして、自由に伸び伸びと、前後にランジトレ・キック・ボクシングはパンチ・膝蹴り、からの上下のコンビネーション！私たちが講師も気持ちよく温まりました！



ヘルスケアを考える 10の質問

産後の骨盤ケアと腰痛

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

健康リテラシーが日本の全世代に広がるといいですね。皆様に問いかけてみます。この問いを通して、自身の健康について考えてみてください。

- 1: 何歳まで生きていきたいですか？
- 2: 死ぬまでに後何年ありますか？
- 3: 今の健康で持ちそうですか？
- 4: 長生きする準備できてますか？
- 5: 筋肉衰えてないですか？
- 6: あと何年歩けそうですか？
- 7: 内臓は問題ないですか？
- 8: 内臓休ませなくて大丈夫ですか？
- 9: 運動しなくて大丈夫ですか？
- 10: 体の取扱い方法を考えていますか？

「出産の時お腹が痛かったんです！それからずっといたくでお腹も痛くなって・・・」その後も何をすることもお腹と腰がすごく痛かったらしい。最初見た時、腰も足も背中も「ぱつぱつ」。座るのも辛いくらい体に異常をきたしていました。インナーや臀部、足部、内臓系の状態を探ってみたが、大きな変化はありません。骨盤も腰仙結合も変だったがすっきりしない。そこで、腹筋の部分の細部にいたり調査してみた。結果的にその方は腹筋が壊れるまで使い込んでいたのです。その部分を適切な施術を行いました。これで少しずつ回復につながっていくはずですよ。