

ヘルスケアチームが日本橋 でイベントを開催！？

ベストバランス通信

1月号

H30 2/1
発行

ヘルスケアチームが開催する
イベントとは？

日本橋内のクラブ内ダンスフロアを貸し切り朝活で
げんきになるをモットーに朝から参加者の皆さんと朝
活×クラブ音楽×ラジオ体操を行いました。我々ベス
トバランスの中村は体操インストラクターを担当しま
した！今までクラブには縁がなかった人間なので、音
楽に合わせて動くことの楽しさを知りました。早朝か



ら皆様雪降
るなか運動
大変お疲れ
様でした。
外は大変寒
かったです。
汗をかいて
風邪ひかな
いか心配で
す。今夜は
肩をぐるぐ
るまわしな
どをレッチ
な
ゆっくりと
休んでくだ
さい！本当
にお疲れ様
でした！

新年のご挨拶

新年あけま
しうござい
ます。旧年
中は特別な
ご厚情に賜
り、誠に有
難うござい
ます。今年
も皆様のご
健康に貢献
できますよ
う、誠心誠
意勤めて参
ります。（ベス
トバランス一
同）

なんとベス
トバランス
は11周年に
突入いたし
ました。営
業は1月4
日から再開
いたします。
今年はサイ
トハウ
ンドの様に
光
らせ、セン
トハウ
ンドの様に
かぎ分
け、皆様お
体の
変化にいち
早く察
知、皆様に
寄り
添って行き
ますの
で本年もお
引き立
ての程よろ
しくお
願いいたし
ます。
皆様とご家
族の皆様
のご健康と
ご多
幸を心より
お祈り
申し上げます。

アルコールと高血圧 の関連性について

皆さんは普段からお酒を飲んだりしますか？その日の状態や環境、起きたことによってお酒の量が増えたりすることも多いのではないのでしょうか？実は大量の飲酒や日常的な多量飲酒は後々の血圧を上昇させることがあります。なぜかという、収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）を上昇させる傾向があり、やがて高血圧に変えてしまうのです。血圧の高い体になってしまうと、心不全や脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症につながることもあります。これらの病気は後遺症や合併症を起こすこともあり、残された人生を楽しく暮らすことが不可能になってしまう可能性があります。ですので、普段の量を減らしたり休肝日を設けるようにしてくださいね！

体の骨のお話

体になくしてはならない構造「骨」皆さんは普段から骨に気を遣って生きていらっしゃるのでしょうか？骨は生きていても言われ、常に新陳代謝を繰り返しているのです。特に女性の場合は年齢を重ねたり生理の時に骨密度が大きく下がることがあります。骨のケアを怠ってしまうと骨粗鬆症や予備軍にもなりうるのです。骨粗鬆症を発症すると簡単な転倒で骨折したり、ヒビが入りやすくなってしまいます。防ぐためには食事から気を使うことが一番であり、牛乳や納豆、豆腐などの製品を積極的に取りましょう。運動することも忘れずに！！

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