

# ベストバランス君津院からは〇〇が見える！？

ベストバランスからは日本一の富士山が見えます！

実はベストバランス君津院からは日本を象徴し日本を代表する山「富士山」が見えるのです！こんな綺麗な写真が撮れるかも！？（左の写真参照…イメージ）そろそろ年末年始が近づいてきましたね。初夢にはぜひ「一富士、二鷹、三茄子」を七福神の



「宝船」ともに見れたら最高ですね！年が明けると前日にベストバランスへ訪れる日本を象徴する山富士山を見てみてくだささい！縁起も良く体の機能を整えることができますよ！皆様の御来院を心よりお待ちしております！

## 年末は体のメンテナンス

もうすぐ年末年始です。皆様はどの様な過ごし方になりましたか？今年もいろいろなことがありましたが、そろそろ年末年始のメンテナンスをしましょう！



キリに終わらせたいと思いませんか？そこで、今年頑張った体をベストバランスにてメンテナンスして気持ちよく終わらせましょう！今年のアカは今年うちに処理し良い年を迎えられるようにしましょう！本当しはお世話になりました！来年度もベストバランスをよろしくお願いたします！

## 人体のメカニズムと不思議

皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、今月のセイケンフェスタ大盛況に終わりました！ありがとうございました。それに関する記事なのですが、皆様人体のメカニズムと不思議について興味はありませんか？ここでは人体の不思議について少し紹介したいと思います！

- 1：加齢の難聴は腹八分目で防げる
  - 2：脳が活性化しているのは睡眠時
  - 3：肺の表面はテニスコートと同じ大きさ
  - 4：毎分3億個の細胞が死んでいる
  - 5：血は1日に地球2周分循環する
  - 6：脳自体は痛みを感じない
- などのたくさんの不思議があります。興味が出た方は是非調べてみてください！

## 健康ってすごい！？

人間の体は非常に複雑で難しい仕組みになっています。一見健康そうに見えても実は不健康だったり健康になるための行動は難しく定めづらいのです。質問です。「長時間座ることは健康に良いか悪いか」正解は「悪いです。」座ることにより体に負担をかけないため健康になると考える方が一定数いるのですが、実は座るすぎることによって早死にする確率が大きくなるのです。日常的に運動せず8時間以上座っている人は死亡率が60%ほど上昇するのです。世界的にも「座りっぱなしは寿命が縮まる」と結論づけられたのです。皆様も普段からの運動を忘れずに体を動かすことを心がけましょう！

## 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