

新聞にてラジオ体操が取り上げられました！

ラジオ体操普及で表彰され、
読売新聞社様に掲載されました！

ラジオ体操普及に貢献したということで、読売新聞社様に掲載していただきました。さらに全国ラジオ体操連盟から表彰状もいただきました大変光栄です。そして、全国ラジオ体操連盟の指導員としてのバッジもいただきました。記事が評判になり夏季ラジオ体操会が賑やかになればいいと思いましたがとうございました！

これからも普及に向けて活動して参りますので応援よろしくお願いいたします！



水分補給していますか

みなさんこの夏をいかに過ごさずか？最近暑さが増してきて苦しき毎日をごしていませんか？クーラーを入れたり、窓を開けたり、冷えピタをはったり暑さ対策をしていますか？それに合わせて水分はしっかりと取れていますか？人間は体の70%が水分でできており、1日に1.5リットルから2リットルを取らなくてはなりません。気がつかないうちに脱水症状に落ちたり病院に運ばれるという事もあります。実際にあります。水分はこまめに取るようにしましょう！お酒は水分補給ではありません！

長寿時代

ジャンヌ・カルマンというフランス人女性をご存知でしょうか？かなり有名なので知っている方もいるかもしれませんが。この方はなんと120歳を迎えた唯一の方なのです！最後は122歳で生涯を全うされました。人間は最大で120~125歳まで生きるとされており、長寿時代が本格的に始まりましたね。しかし、全ての高齢の方が元気というわけではなく歩行困難だったり寝たきりだったり、様々な状態の方がいます。できれば最後まで元気で健康な体で生きたいですよね。そう思う方はぜひ健康に意識を向けて運動や食事から見直し、人生の最後まで楽しい人生を送れる様にしていきましょう！

休肝日は必要なの？

皆様は普段お酒を飲みますか？飲む量は人によってそれぞれですね。お酒は適量なら特に健康に被害を及ぼすことはありませんが、毎日大量に飲むことにより後々体に大きな影響を及ぼす可能性があります。そこで、普段飲んでいる方は休肝日をとることをお勧めします。肝臓を休ませ体をリフレッシュさせてください。アルコールを解毒する肝臓の機能は血液凝固、血流調整、胆汁生成、ホルモンコントロール、そして栄養素の代謝と解毒作用、タンパク質や糖質、資質の合成や分解、ミネラルビタミンの貯蔵などの重要な働きを担っています。普段から重役を担っている肝臓さんをぜひ休ませてあげてください！

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