

# 足のつり、冷え、むくみ 放置してはいけない！ 重大な病気へのサイン！

コンディショニング  
kinada  
ニュースレター  
2018 NO.7

## こんなことがありますよね？

靴下の跡がついてしまう。

1日中むくみが持続する。

足の血管がぼこぼこしている。

疲れやすい…

足が痛い、重い。

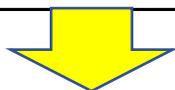
足がしびれる。

## 足のつり、ひえ、むくみの原因は？

・長時間の立ち仕事、デスクワークなど、同じ姿勢をとっている。

- ・運動不足
- ・過度の飲酒
- ・生理や妊娠
- ・代謝の低下（汗をかかない）
- ・栄養の偏り
- ・睡眠不足、自律神経の緊張

ではどうすれば、効果的に冷え、つり、むくみは解消する  
のでしょうか？



それは、固まってしまった筋肉を再度柔らかくし、血管に近い筋肉のポンプを働かせることです！

.....

# つまり、筋膜のマッサージと、インナーマッ スルトレーニングがととても有効です！

ご紹介いたします！

足うら、ふくらはぎ筋膜マッサージ  
(ゴルフボールで足裏をマッサージする)



## 足のトレーニング



ゴルフボールま  
たはテニスボー  
ルを踏んで、指  
に握りこぶしを  
作るように曲げ  
る。  
指先はできるだ  
け曲げない！

ゆっくりと呼吸しな  
がら20回3セット

歯磨き3分、ボールマッサージ3分で十分です！

毎日、少しずつ、行って習慣にしましょう！

放置すると、静脈血栓症、静脈瘤などのトラブルとなります。予防しましょう！

## コンディショニングkinada

### 11月スケジュールのご案内

11月の休業日は、**1(木)、4(日)、8(月)、11(日)、12(月)、18(日)、22(木)、25(日)、30(木)**です。23(祝) 営業です。  
10月28(日)29(月)鹿児島出張予定です。ご確認ください！



### 地域交流センター上原で、体操教室を行っております。

11月のきなちゃん健康クラブ

スリムダウン教室は、

7(水)19:00~20:30

20(火)19:00~20:30です。

29(木)15:30~16:30です。

お誘いあわせの上、ご参加ください。

お申し込みは、090-9583-8772きなだまで。



コンディショニングkinadaからのお知らせ！

## 新メニュー「パーソナルトレーニングセット」登

お腹が凹む！！  
運動でスッキリ！

- ・痛くならない運動したい
- ・ちゃんと出来ているか見てほしい
- ・スタイルを良くしたい。



これまでの施術代プラス20分4000円で受けられます。  
施術の際にご相談、お申込みください。

お客様から、googleに口コミを頂きました！  
ありがとうございます！



首肩凝りがひどく、たまにひどい頭痛も。いろんなところに行ってましたが、そのときは良くても完治はせず。このままで過ごすのはなと思っていました。

それで、一度お試しで行ってみたところ、とてもよかったので通ってます。。行く度に発見があり、そんなことが原因だったのかと勉強になり、今まで気になっていたことが繋がって行って、毎回とても楽しいです。行くのが楽しみです。

もちろん、良くなってます！原因を見つけて、そこを良くして、なおかつ、ストレッチやトレーニングなどを伝授して下さるので、自分でも対処していけるようになります!! そうこうしていると、頭もちっちゃくなり、小顔にもなっていきそうです!!

皆さん、それぞれ原因は違うと思うので、その人にあったコンディショニングをして下さるので、とても良いと思います。治らないなと悩んでる方、ぜひ、一度行ってみたいはいかがでしょう？

## よくある質問：猫背は治りますか？

**回答：猫背は治ります。ただし施術+ストレッチを習慣にしてください**

肩凝りや腰痛の原因として、猫背という大きな原因があります。

医学的には「胸郭」と言われますが、そこには「肺」、「肋骨」、「肩甲骨」があります。

よって、肺炎で入院された、昔から喘息を持っている、肋骨骨折をした、水泳をハードにやっていた。など過去に持っているなどが原因の場合があります。

さらに、デスクワーク、子供さんを抱っこする、スマホばかりしている、などの要因が加わるのです。

よって、**施術のみでは一旦は治ります**。ただ、またデスクワークで猫背、子供さんを抱っこ、スマホで下をむくと戻ってしまうのです。

安心してください、戻らないための方法があります。

正しい姿勢をキープするよりも、「**ストレッチを習慣にする**」の方が効果大です。

「毎日歯を磨いて虫歯にならない」のと同じように、

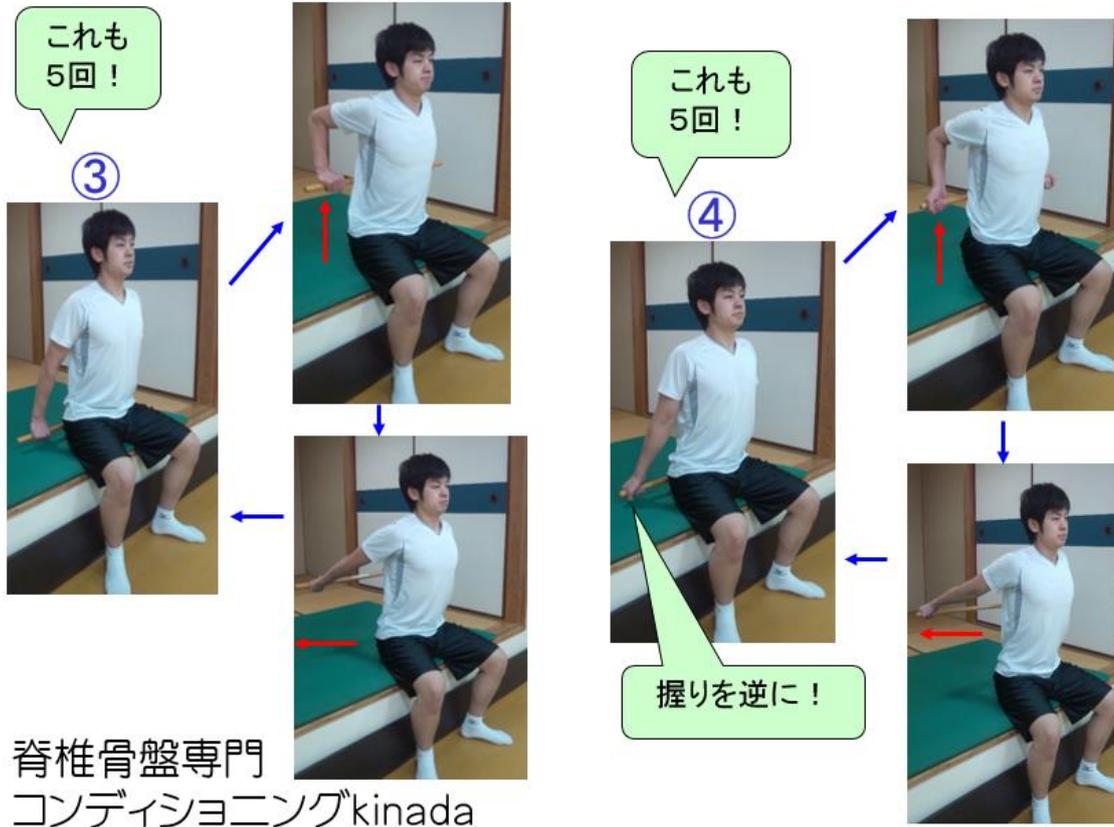
「毎日ストレッチして猫背にならない。」ようにするのです。

**歯磨き3分、ストレッチ3分、これで十分です。**

**施術プラス、ストレッチを習慣にするのです。**

## 最後に、猫背を解決する体操のご紹介！パート2

### 棒体操



### あとがき

私の経歴を話させてくださいね。もう手術しかない。でも手術したくない。続けて5分も歩けない。1時間も座ってられない。そんな70歳以上の方は、いらっしゃいませんか？

私は、脊椎外科の手術するかどうかギリギリの方と、手術した後のケアをずっと何年も担当してきました。手術するかしないか、医師も迷う。そんな判断の方と一緒に取り組んできました。結果、手術しないで済み、痛みなく歩き、座れるようになる、良くなる方を数多く見てきました。

70歳にもなると、その手術の選択に迫られる経験があるかと思います。手術の必要性がある方は、私の前職場の病院を紹介できます。もし、ご家族、ご友人で首や腰の痛みでそのような方がいらしたら、ご紹介ください。力になります。

発行：コンディショニングkinada

〒151-0064 渋谷区上原1-35-9YYビル代々木上原第1-2B

teL：090-9583-8772 Email：spine.conditioning@gmail.com