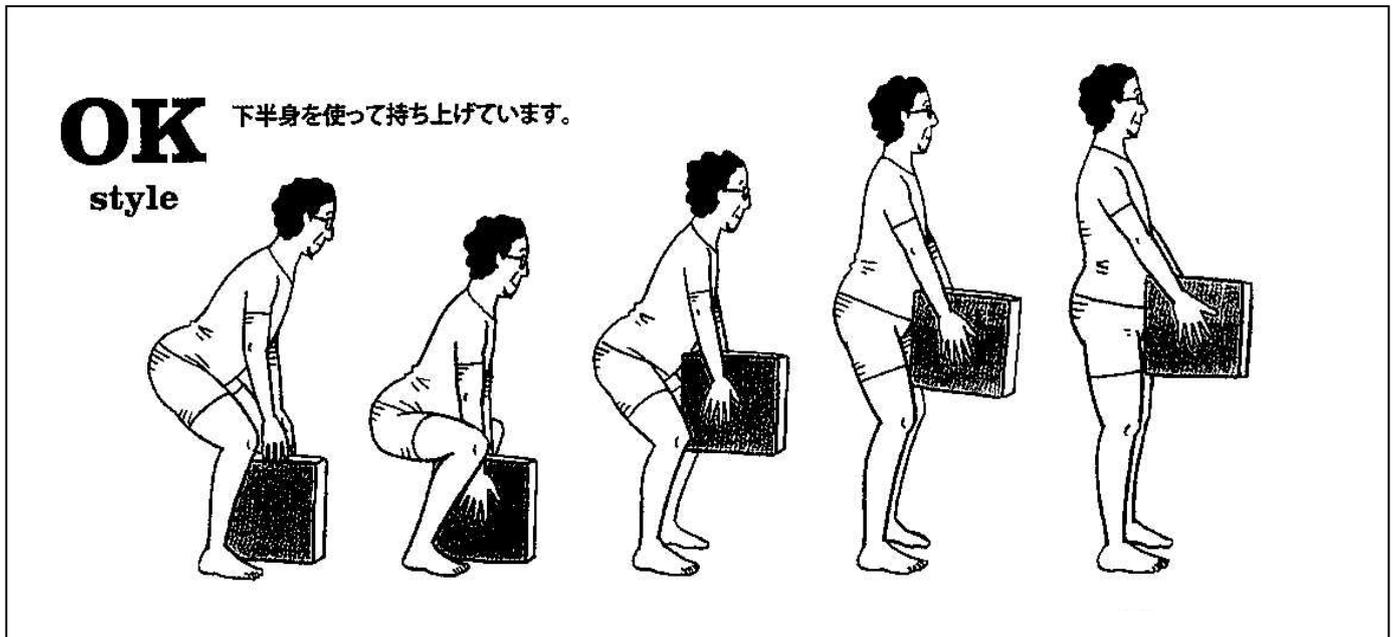




## 年末年始、大掃除をするときなど、ぎっくり腰にご注意ください！

気温が下がると体の筋肉がかたくなります。運動不足でも筋肉はかたくなります。かたくなっている筋肉に負担がかかると、ぎっくり腰を起しやすくなります。特に重い物を持ち上げる時は注意が必要です。

重い物を持つときは、膝をまげ、腹筋に力をいれてから持ち上げましょう！  
そうすることで、腰への負担は和らぎます。また、持つ物をできるだけ体に近づけて持ちましょう！  
(田中)



## 11月1日～シフトが変更になりました！！

《鍼灸》 中西：月・水・木・金・土・日 (金曜日午後:隔週休み)

田中：水・木・金・土・日

田所：月・水・土

《マッサージ》

今月から木曜日のマッサージ施術は休みになりました。なお、鍼灸治療は診療しております。

黒田：金・日

田所：月・水・土

★年末年始のお休みは12月30日(日)～1月3日(木)まで★  
新年1月4日(金)から通常通り診療します！

編集者：田中里実、田所里依子



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒610-0356

京田辺市山手中央 1-12 JR 松井山手駅前 SJビル2階

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診(祝日は診療)

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

TEL:0774-65-3858

<http://www.matsui-y-nac.jp>