

10月号

鶴鍼灸院



ニュースレター



こんにちは！中村です！
10月になりました！今年もあと2ヶ月！はやいですね！
気温も例年より高く秋への切り替えが難しいです…
身体の調整も難しく疲労も溜まるので無理せず休養とりましょ
うね！！

患者様施術録

80代男性

◎症状

立ち続けていたり歩行時に腰が
痛む 下肢の筋力低下

◎施術

腰下肢マッサージ・ストレッチ
腰部鍼施術・下肢の運動



腰部の筋緊張緩和状態が維持さ
れるようになってきており、歯磨きし
ている時に辛くなっていた腰部痛も
軽減して喜ばれています。

1人ではしにくい下肢の運動をサポ
ートしながら行い、体力・筋力の向
上がみられるようになってきました。

問い合わせ先

●鶴鍼灸院●

大阪市住之江区南港中5-5-75

本院連絡先 06-6614-0882

担当者連絡先 070-5345-5166

LINE ID : tsuruousin

空き枠、無料体験や相談はLINEでも可能です。
QRコードからLINEを読み込んでお気軽に連絡下さい。

当日中に必ず返信致します！

無料体験
実施中！



訪問範囲・料金詳細はLINEで
お問い合わせください！



空き枠情報

	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	○	○	○	×	×	×
13:00~ 18:00	×	○	○	○	○	○

ご利用者様の 書類確認・連絡代行致します！

ご利用者様のもとに届く介護保険の情報の確認等ご依頼頂きましたら
代行し、ケアマネジャー様に情報提供させていただきます。
お気軽にご相談ください！

秋バテ対策

10月は夏の暑さによるダメージや寒暖差、気圧の変化で
自律神経が乱れ、胃腸の不調が出やすい時期です

おすすめの食べ物



- ◎体を温める根菜類（さつまいも、ごぼう、にんじんなど）
- ◎疲労回復を助けるビタミンB群（豚肉、うなぎ、玄米など）

秋が旬のきのこ類や魚類（さんま、カツオなど）もビタミンやミネラル
が豊富で、腸内環境を整える食物繊維も摂れるためおすすめです！

