

『もっと自分を大切に』

ストレス社会だからこそ毎日を丁寧に過ごしましょう。

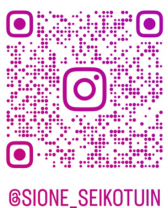
日常生活を送る中、楽な姿勢などでカラダは少しずつ歪み何もしないと固まってしまいます。理想的な姿勢と楽な姿勢の違いを知りましょう。

カラダの歪みチェックシート

頭痛や肩こり、腰痛などでお困りの方はカラダが歪んでいる可能性があります。まずは下記よりあてはまるものをチェックしてみてください。

- 足を組んで座る癖がある
- 首だけ曲げて真上が見えづらい
- 立っている時に片側の足に重心をかけている
- 首だけ曲げて真下が見えづらい
- バッグを片側の手で持ったり、肩にかけてしまう
- 首だけ曲げて真横が見えづらい
- 偏頭痛でよく悩まされる
- 肘を伸ばして腕をあげた時にあげづらい
- デスクワーク中、気がつくと猫背になっている
- 伸ばした腕をあげた時、耳につきづらい

★ チェックが5つ以上ある方はご相談ください！



@SIONE_SEIKOTUIN

ホームページ



shione.jp

佐賀県杵島郡白石町福田2298-1
紫央音・整骨院
ケアスペース・シオネ 整骨院内併設

訪問マッサージをご希望の方も承ります。お問合せ 0952-77-0788
どうぞお気軽にご連絡下さい。

ボキボキ鳴らさずスッキリ軽い体へ

★ 1回の施術でここまでの変化が
首の動きがラクラク！！



施術前



30分後



施術後



施術前

肩があがる！！



30分後

施術後

あなたは挙げた腕が耳につきますか？

スムーズな肩甲骨の動きがすごく重要です！

★ お客様のお声

※お客様のお声には個人差があります。



偏頭痛が悩みで相談。1回目で軽くなり
数回受けた今では偏頭痛で悩まずにすこ
せています！

偏頭痛の悩み
佐賀県30代女性

朝、ピキって腰が痛む
佐賀県40代男性

朝、顔を洗おうと前かがみになった時に腰が
ピキって・・・時間が経つにつれ痛みが増し
相談。1回目で痛みが5割減り3回目でほぼ痛
みがなくなりました！

★ お客様に許可を得て写真の掲載をしております。

※日頃の生活で体の事が気になる方はお問合せください。

お問合せ 0952-77-0788 ケアスペース・シオネ