

訪問によるふくらはぎ揉み&温熱

本家本元 石川式 身心健康堂メソッド

第二の心臓といわれるふくらはぎを揉んで血流が改善されるのを感じてみませんか？

始めに温熱療法で体を温めて、全身の血行を促してからふくらはぎを揉んでいきます。



マスコミで話題になった身心健康堂の施術がご自宅で受けられます。

こんな方にオススメです！

- 朝起きるときに体が硬くて、すぐに起きられない
- 認知症になりそうで不安
- 人の手を借りないと日常生活がままならない
- 階段の上り下りがつらい
- 薬の量を減らしたい
- 介護でお疲れの方

Q & A

Q: 体を温めることでどんな効果が期待できますか？

A: 体が温まると血流が良くなります。また、体温が1度上昇することで免疫力が約30%アップすると言われています。

Q: ふくらはぎ揉みはどんな人に向いていますか？

A: どなたにも合う療法ですが、高血圧、冷え性、不眠、腰痛、更年期障害、血流障害による歩行困難の方には特にオススメです。

Q: ふくらはぎを揉むとどんないいことがありますか？

A: 血流が改善され、体温が上昇し自律神経のバランスが整うことで免疫力がアップします。

Q: ふくらはぎは自分で揉めますか？

A: はい。できます。その日の体調に合わせて、いつでもどこでも手軽にできるとてもシンプルな療法です。

Q: ふくらはぎ揉みのやり方を教えてもらえますか？

A: 身心健康堂内において、月2回ふくらはぎの講座を開催していますのでHPをご参照ください。訪問時にお教えすることも可能です。（有料）

Q: 温熱療法について教えてください。

A: 自律神経を直接温めることで全身の血流が促され、自然治癒力を引き出してくれる療法です。

料 金

60分コース・・・10,000円（税込）+交通費

90分コース・・・15,000円（税込）+交通費

お問い合わせ、お申込は、身心健康堂までお願いいたします。

TEL 03-5289-7780 FAX 03-5289-7781

身心健康堂