

アセルNEWS

アセルカイロプラクティック

〒166-0004

東京都杉並区阿佐谷南3-33-3

ピラ・ベルテ I

<電話>03-3220-7768

<https://aseru.holy.jp/>

【アセル カイロ】検索

第209回2026年 3月号

科学的な検査による根本調整！ からだの悩み、お任せ下さい！！

こんにちは、兼城（カネシロ）です。
3月になると寒さも和らぎ
気持ちのよい気候になる時期です
ね！

毎年この時期に書いている
定番の内容ですが、（苦笑）

私にとっての春は1年でもっとも
苦手の時期なんです（ね）

それは、スギとヒノキ花粉が
始まるからです；

以前の私は花粉症の症状がひどく
特に目はステロイドを使っている
時期もあり

ホント、辛い時期もありましたが
5年くらい前から

体質が少し変わったのか
目薬が必要ないくらいまで
楽になりました。

鼻は相変わらずですが
それでも以前よりは楽ですね。

でも2月中旬くらいから
鼻がムズムズして、くしゃみをする
ので、楽になってくるとはいえ
これから花粉本番の時期か
と思うと身構えますね（；）

なるべく薬には頼りたくない
ので腸内環境を整えて
マスクをして

そして、施術ベッド横に置いてあり
ます高性能の空気清浄機にも
活躍してもらいながら



花粉の時期を乗り越えようと思
います！

・3月のお休みのお知らせ・
1日（日）・9日（月）・15日（日）
20日（金）・29日（日）
変更があるかもしれません
この予定です

そして花粉症の人は気をつけなく
てはいけないことがあります！
それは**腰**です！

くしゃみの威力は凄まじく
時速160〜320キロの新幹線
並みの速度で
空気を噴出するそうです。

体内には通常の10倍以上の
圧力がかかり

腰には体重の約7倍の負荷が
かかる場合もあります。

ギックリ腰経験者や
そうではない人も花粉症の人は
くしゃみの仕方に
気をつけましょう！

私も以前くしゃみで軽いギックリ
腰になりました（苦笑）

くしゃみの時に
腰を丸めながらするのは
ダメですので
少しでも腰に負担がこないよう