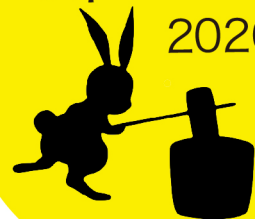


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

september
2026



継続は力なり

～ちょっとしたコツで習慣にしよう！～

日々の健康のために体操を始めたいけれど、「なかなか続かない」とお悩みではありませんか？ 習慣にするには、気合や根気は必要ありません。

次の3つのコツで、無理なく楽しく続けていきましょう。

毎日の決まった行動に「くっつける」

「朝のお茶を淹れる間にその場で足踏み」「お風呂上がりに一伸び」など、生活の決まった動きのついでに行うと、自然と体が動くようになります。

目標は低く、「1回できたら大成功！」

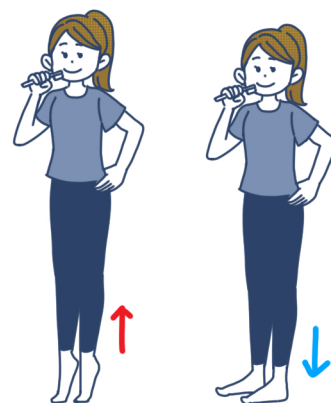
「毎日15分」と気負うと疲れてしまいます。「スクワット1回で百点満点」とハードルを下げるのが、長く続ける最大の秘訣です。

カレンダーに「できた印」をつける

できた日に丸を付けたり、スタンプを押したり、シールを貼ったりすると、励みになります。ゲーム感覚で楽しんでみてください。



心と体はつながっています。少し体を動かすだけで脳に酸素が行き渡り、気分もすっきりと調います。まずは今日から、心地よい一歩を始めてみましょう。



はみがき中の上下運動

今日の
雑学
It's a Trivial

雷乃収声

(かみなりすなわちこえをおさむ)

暦の七十二候で秋分の初候。春分の末候「雷乃発声」と対です。雷もなりを潜め、稲刈りが始まる時期です。

2026年9月23日～9月27日

稲妻や
世をすねて住む
竹の奥

永井荷風

