

+

 頭痛でお困りの方へ

- 鎮痛剤で頭痛を和らげている
- 梅雨時期になると頭痛が多い
- 頭痛と首の張り・痛みがツライなど…



頭痛体操のご案内です

内容・日時

頭痛体操とは

片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和を目的とした体操です。

首の後ろをほぐし、脳の痛み調節系に良い刺激を送ることで「片頭痛」を予防します。

※片頭痛が慢性化すると、首の後ろにある圧痛点（押すと痛みを感じる場所）は頭痛がない時でも押すと痛みを感じるようになっていわれています。また、頭を支えている首から肩への筋肉がストレスにより強い負担がかかることで起こるとされる「緊張型頭痛」にも有効と考えられています。

開講日

- 5月24日（火）
- 12：30～13：00
* 藤井院長の講話付き！
- 場所
クリニック横スタジオ
- 定員15名
- お体を動かしやすい服装でお越しください

参加費無料！
どなたでもご参加OK!



お申し込みは2Fクラブフロント
または ☎0422-33-1005 まで
担当：石川・中村

メディカルクリニック武蔵境
メディカルフィットネスクラブ武蔵境