

改善しなかった顎関節症が！

5年前から顎関節症を患ったのをきっかけに、毎週1回のアジャストメントを受けています。以前は、頭痛・肩こり・倦怠感と体調不良な日が多く、頭痛薬は携帯・栄養ドリンクは箱買いの日々。

しかし、今は体調不良な日はほとんどなく、少し疲れを感じても一晩寝ればスッキリです。これは、継続してアジャストメントを受けているおかげだと思っています。

日常生活での習慣（体の動かし方・使い方・食生活・メンタル etc）についても、月一回のセミナーや先生との面談で知識を得ることができ健康に役立っています。

体調が良好であることは、一番の幸せ（食事が美味しい・よく寝れる・物事をポジティブに捉えられ行動がスムーズ・ストレスを上手く回避できる）だと感じています。体調が良いと仕事も充実します。結果、生活に潤いが生まれ旅行・趣味と楽しい日々を送る事ができています。

50代・女性