

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

May 2020

Vol.2

当院では、「24分の1 健康習慣」と題して、1日24時間のうち1時間、運動や体操をしたり、姿勢や栄養に気を使ったり、睡眠の質を上げることが推奨しています。5分だけストレッチをするなど、小さなことから始めてみませんか。今月も健康に関わるお役立ち情報をお届けします。

New Open!



## 「藤整体院 浜松院」が開院しました。

店舗名 藤整体院 浜松東院  
 開院日 令和2年4月13日(月)  
 住所 〒430-0803 浜松市東区植松町269-4  
 営業時間 平日 9:00~13:00 / 15:00~19:00  
 土曜 9:00~13:00  
 定休日 土曜午後、日曜、祝日



浜松駅から車で9分  
無料駐車場15台完備

※当初接骨院 兼 整体院として開院予定でしたが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で当面の間、鍼灸整体院として営業を開始いたします。

Welcome 新入社員

## 新入社員が入社しました

2020年度、新たに11名の新入社員を迎えることができました。1日でも早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるように頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

- 施術者：男性6名、女性2名
- 受付：女性3名



Quiz クイズ

## コロナウイルス対策に どんな食材を摂取していますか？

コロナウイルス予防のために、免疫力アップに気をつけている方も多いと思います。今回は、免疫力アップのために摂り入れている食材の調査結果です。最も多くの方が摂り入れている食材は以下の3つの中で何でしょう？

- A.しょうが B.ヨーグルト C.納豆

➡ 正解は、本誌裏面下部をご覧ください。



Column コラム

## WEBで簡単! ストレスセルフチェック

5月は、受験や就職などの大きな目標を達成し「燃え尽き症候群」に陥ったり、環境の変化に対応しきれず、ストレスを溜めんだりしやすい時期です。

不調を抱えている方、ご家族ご友人で調子の優れない方はいらっしゃいませんか？

そんな方へ、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳(厚生労働省委託事業)」をご紹介します。

「5分でできる職場のストレスセルフチェック」や「疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)」など、役立つ情報が満載。是非活用してみましょう。

## こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人のこころの健康に関する  
さまざまな情報を提供しています

相談窓口案内 セルフチェック eラーニング



事例紹介 Q&A 動画

ストレスチェック制度



「こころの耳」はインターネットによる情報提供の窓口です。

あなたは一人ではありません。

あなたの力になる情報や場所、人を一緒に探しましょう。

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳 検索

Stretch  
講座

# ストレッチ講座

頭痛は、身体的な疲れや精神的なストレスにより、首や肩の筋肉が「緊張」することから起こります。今回は、「頭痛解消!!僧帽筋ストレッチ」をご紹介します。

今回のストレッチ  
**頭痛解消!!**  
**僧帽筋ストレッチ**



STEP 1  
片方の手を背中に回し、もう片方の手を頭に置きます。



STEP 2  
背中側の手に力が入らないように脱力した状態で、頭を抑えている手の方に傾けていきます。

このとき首から肩にかけて伸びているのを意識します。自然な呼吸を意識してゆっくり伸ばしましょう。



- ① 倒す角度に気をつける
- ② 伸ばす時間は30秒でも効果あり
- ③ 伸びている場所を意識



Recipe  
レシピ

栄養素の塊! ブロッコリーで免疫力アップ!  
オーブンレンジで作る **ブロッコリーとミニトマトのチーズグリル**



■材料	ブロッコリー.....1/2個	バター.....大さじ1
(2人分)	ミニトマト.....5個位	ピザ用チーズ.....お好み
	ベーコン.....1/2枚	マヨネーズ.....お好み

- ① ブロッコリー・ベーコンを食べやすいサイズにカット。
- ② 耐熱皿にバターと①を入れ、「レンジ500W」で加熱。お好みで塩コショウを加える。
- ③ ②の上に①とミニトマトを乗せ、「トースター強」で3~4分加熱。
- ④ ③でしんなりしたら、ピザ用チーズをかけ、更に「トースター強」で加熱。
- ⑤ チーズに焦げ目が出来たら取り出し、お好みでマヨネーズをかけて出来上がり!

Staff  
スタッフ

## 入社したきっかけは?

高校時代、テニス部キャプテンを務めていました。その際出会ったトレーナーに憧れ弟子入りし、専門学校に通いつつ、私もプロスポーツトレーナーとして活動をしていました。国家資格である柔道整復師・鍼灸師を取得後、「スタッフの夢を応援する」という会社の方針に惹かれ、入社を決めました。現在も仕事としてプロスポーツトレーナーの活動をしています。

## 患者様にひとこと

私は浜松市で生まれ育ちました。地域の皆さんの健康をサポートし、もっと元気な街にしたいと考えています。プロのトレーナーの世界を経験しているため、スポーツをしている方もぜひ来院して欲しいです。



浜松東院/磐田院  
院長 **鈴木歩**さん  
入社4年目

Information  
お知らせ

## 各種イベント中止

現在流行している新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)の影響を鑑み、3月より各種イベントは中止となりました。当面開催を自粛させていただきます。再開はHP等でお知らせいたします。

## HPをリニューアルしました

2020年4月1日(水)より、スマートフォンから快適にご利用いただけるよう、ホームページをリニューアルしました。



# 藤接骨院 吉田院

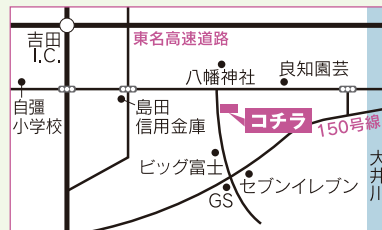
〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

**tel.0548-33-4320** ※交通事故の方は20時まで受付!

- 営業時間: 午前9:00~12:00 (土曜8:00 ~ 12:00 )  
午後15:00~20:00 (受付は19:40まで)
- 定休日: 土曜午後、日曜、祝日



LINEで  
お得な情報・  
ストレッチ配信中



東名吉田インターから車で7分  
【駐車場: 無料駐車場20台完備】

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、B-STyLE+, Mirie, B-row)