

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Sep. 2020

Vol.6

最近しっかり眠れていますか?2、3時間ごとに目が覚めてしまう。スッキリ目覚められない。昼間にどうしても眠くなってしまふ。そんな睡眠の悩みを抱えている方が多くみられます。睡眠不足や不眠は、全てのパフォーマンスを低下させてしまふどころか、あらゆる病気に繋がる可能性もあります。

寝苦しい日々がまだまだ続きますが、今月は「睡眠」をテーマに、お役立ち情報をお届けします。



Voice
お客様の声

夢が叶う接骨院 ~お客様Story~



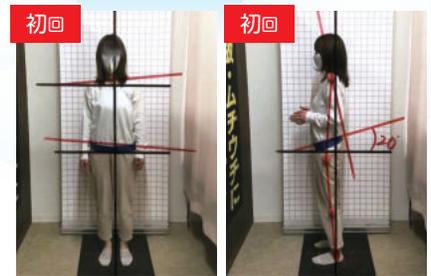
体の不調で夜も眠れない日々。

腰痛や背中中の痛みで来院されたお客様。体力的にハードな職業ということもあり、体の痛みからくる睡眠の悩みがありました。

痛みの根本からアプローチする施術により、痛みから解放され、驚くほどよく眠れるようになったとお喜びの声をいただいております。

1年半ほど前から、腰痛と背中中の痛みが気になるようになりました。日に日に痛みがひどくなり、夜もよく眠れないほどに。友人の紹介で藤接骨院に通うようになり、痛みの原因であるインナーマッスルの低下をケアする楽トレを始めたところ腰痛が改善されていくのを感じました。また、体の糖化からくる生理痛などの不調には漢方を併用することで、どんどん体が軽くなっていきました、今まで体の痛みで夜も寝られないほどだったのが、気持ちよく眠れるようになりました。仕事の効率もアップし上司にも褒められ、長年悩みだった生理痛も軽減していいことづくめです!

- 主要な症状：腰痛、背中が苦しい
- 治療内容：楽トレ、トムソンベッド、手技、陽壺（漢方）
- 結果：腰痛がほぼ無くなり仕事効率が上がりました。よく眠れるようになり、体がスッキリと起きられるようになりました。



Before: 以前は肩が左上がり、骨盤が右上がり歪みがあった



After: 肩が水平になり、骨盤の歪みも改善

Stretch
講座

ストレッチ講座

朝スッキリ起きられないという悩みは、睡眠の質が悪く、深い眠りにつけていないからかもしれません。今回はカンタンにできる「深睡眠」ストレッチをご紹介します。

今回のストレッチ
深い眠りにつける、
睡眠の質をあげる
ストレッチ



39~42℃のシャワーを首に当てながら指を組んで親指を首の後ろのくぼみに当て、手を上下にゆっくり動かし、1分ほどもみほぐします。



手をかかると握って腕を曲げ、わきを開きながら、ひじをゆっくりと肩の高さくらいまで上げます。



腕をそのまま後ろに向かって大きくゆっくり、左右の肩甲骨を寄せるイメージで、ぐるりと回します。



ポイント ストレッチで体の深部を温めて、徐々に体温を下げることが安眠につながりますよ!



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

忙しい方は必見!
お手軽に快眠を手に入れる方法

誰も寝る3時間前までに食事を済ませたり、ゆっくり湯船に使ったり、ゆったりとストレッチができる人ばかりでは無いですよ。仕事や子育てで時間が無い方は、お手軽に試せる快眠方法をぜひお試しください。

①入浴する時間がない方は手浴がオススメ

洗面器にやや熱めのお湯をため、両手首くらいまでお湯につけます。時間は4~5分でOK。手を温めるだけで、温まった血液が全身に巡り、体が温まりぐっすり眠れます。

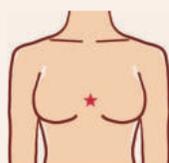
②肩周りをほぐしてリラックス

忙しい方は肩が凝り固まっていることも多いです。寝る前に肩回しをして体をリラックスモードにしましょう。自分の肩に手を置いて、ヒジで大きく円を描くイメージで前回し後ろ回しを10回ずつ行ってください。



③イライラして眠れない時はツボ押し

イライラして眠れない時は、心を落ち着けるツボを押してみよう。胸の中央部にある「膻中」というツボは呼吸が浅かったり動悸がする時に効くツボです。呼吸を整えて静かに1分ほど押ししてください。



Staff
スタッフ紹介

入社したきっかけは?

自身が開業していた院を閉めてこの業界を続けて行くかどうか悩んでいたときに、中村代表に出逢い、治療家として経営者としての考え方に感銘を受け、この人の元で己を磨こうと思い入社を決めました。

藤接骨院 吉田院 院長 **工藤 剛** 先生(入社6年目)



患者様にひとこと

まだまだ若いスタッフが多くいますが自分を含め全スタッフが地域の皆様の健康、笑顔の為に日々精進しております。ぜひ、なりたい自分になるために、悩みやワガママをスタッフに打ち明けて下さい！全スタッフが皆様の為に全力でサポートさせていただきます！そんな藤接骨院をご家族、ご友人、職場の同僚の方々にご紹介頂けたら幸いです。

YouTube
動画配信

腸腰筋を鍛えて不調を改善!

YouTubeチャンネル静岡健康情報局の動画は、さまざまな体の悩みを解決するためのストレッチ動画をアップしています。腰痛、肩こり、頭痛でお悩みの方、それらが原因となって不眠にも繋がっていませんか? 腸腰筋を鍛えて、不眠の原因を根本から改善しましょう!



QRコードで
動画をチェック↓↓



YouTube
静岡健康情報局

Trivia
豆知識

質の高い睡眠に効果があるとされている食材をご紹介します
心地良い睡眠へと導く食材とは?

- 大豆 L-トリプトファンは、脳神経を鎮め、セロトニンを作るのに欠かせない栄養素。
- ホットミルク 少量の砂糖を加えたホットミルクは、朝まで血糖値が維持される。
- キウイ 抗酸化物質とセロトニンが豊富。睡眠障害の解消に役立つとされる。



出典:ELLE gourmet

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
QRコードを読み取ってね



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+)