

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

Dec. 2020

Vol.9

今年もあとわずかとなりました。

2020年は世界中で「変化」の年だったかもしれませんね。

新型コロナの影響で、さまざまな価値観が変わるきっかけにもなりました。

今年頑張った体や心を労わりながら、2021年に向けて準備しましょう。

今月は、新店舗情報や、イベント情報、健康に関わるお役立ち情報など、盛り沢山でお届けします。



NEW  
OPEN

## 藤接骨院 安倍川院が 開院します



- 店舗名 藤接骨院 安倍川院
- 開院日 12月10日(木)
- プレオープン 12月7日(月)・8日(火)・9日(水)
- 住所 〒421-0103 静岡県静岡市駿河区丸子1丁目6-64
- 営業時間 平日9:00~13:00/16:00~20:00、土曜9:00~13:00
- 定休日 土曜午後、日曜、祝日
- 設備等 無料駐車場、キッズルーム完備、保育士在籍



12/10(木) OPEN



藤接骨院 安倍川院の最新情報は、随時HPにて更新します!

12/7(月)8(火)9(水) 3日間限定500円  
 問診 検査 施術 アフターケア  
 プレオープン体験会開催

Event  
イベント情報

## 藤接骨院 磐田院で ベビーダンス教室が行われました。

藤接骨院 磐田院では、フィットネスルームでさまざまなイベントを行っています。

先日、ベビーダンス教室を開催いたしました。

最初は子どもを寝かせてふれあいマッサージでスキンシップ。

その後、抱っこ紐をしっかりつけて、子どもとピッタリくっつきながらステップ開始。

ゆらゆらステップから始まり、音楽に合わせて手の振りがあったり、ちょうどいい運動量と動きで、ママに抱っこされた赤ちゃんもウトウト...♡

ママもお子さんも楽しい時間を過ごしていました。

### ベビーダンスとは？

赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしながら、音楽に合わせてステップ! 子供と大人で楽しめるダンスです。首の座っている3ヶ月から1歳くらいまでのお子さんが対象になっています。



磐田院では院内のフィットネスルームでイベントを開催しています。最新のイベント情報は、磐田院インスタグラムで告知いたします。



Column  
コラム

カラダにやさしい健康コラム

## 今年の汚れ、今年のうちに! 大掃除しながら体を鍛えよう

毎年大変な思いをしている人も多い、年末の大掃除。この大掃除を利用して、エクササイズしてみませんか? 窓拭き、お風呂掃除、雑巾掛けなど、やり方を工夫すれば「有酸素運動」「ストレッチ運動」「筋トレ」の要素を含んだ複合トレーニングができますよ。



### 窓拭き

- ① 脚を腰幅に開き、背筋を伸ばす。
- ② 両手を上にあげて左右に動かしながら下におろす。ウエストあたりまで来たら、上に両手をあげて、また同じように下におろす。

### お風呂掃除

- ① バケツに水と掃除用液材を適量入れ、雑巾で天井をふきあげる。この時大きく二の腕を使いゆっくりと動かす。
- ② つま先立ちで洗面器やシャワーノズルなどを洗う。
- ③ 浴槽の中を洗う時は屈伸しながら行う。

### 雑巾掛け

- ① 腰を落とし、脚を後ろに蹴るような動きで前進する。
- ② 隅の方は汚れをとるために腕を伸ばして拭く。

Staff  
スタッフ紹介

## 入社したきっかけは?

高校の部活でケガをしてしまい、大好きなサッカーをやれなくなったときに治してくれたのが接骨院の先生でした。先生に教えてもらったことをケガをしているチームメイトとやると体が良くなっていくことがすぐにわかり、人の役に立つことで仕事がしたいと考え鍼灸師を目指しました。

藤接骨院は、患者様と先生の距離感が近く、アットホームな雰囲気です。帰り際、患者様がみんな笑顔だったことが印象的でした。一人一人に寄り添っていて、自分もこんな先生になりたい! と思い入社を決めました。



あべかわ院  
院長  
藤田 瑞貴 先生  
(入社6年目)

## 患者様にひとこと

私たち藤接骨院は、皆が患者様の悩みを自分事と受け止めしっかり解決できるように寄り添っています。

さらにお悩みを解決できるように日々、勉強を行っています。

お困りのことがあればどんな些細なことでも聞いて頼ってくださいね。

Stretch  
講座

## ストレッチ講座

今回のストレッチ  
腰痛がひどい人に。  
無理なく効く  
腰痛解消ストレッチ

STEP  
1



片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上に置く。肩やひざが床に付かなくても力を入れず、無理のない範囲で。

STEP  
2



この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。これを左右1回ずつ×3セット行う。



ポイント 肩とひざが、なるべく床から離れないようにしましょう。



## 藤接骨院 安倍川院

〒421-0103 静岡県静岡市駿河区丸子1丁目6-64

tel.054-266-2850 ※交通事故の方は ●●時まで受付!

- 営業時間: 午前9:00~13:00 (土曜9:00~13:00)  
午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)
- 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

【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、安倍川、B-STyLE+)

安倍川院  
外観

安倍川院用  
QRコード

LINEで  
お得な情報・  
ストレッチ配信中  
QRコードを読み取ってね



●●●●●から●●で●分  
【駐車場: 無料駐車場13台完備】  
キッズルーム完備、保育士在籍