

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Jan. 2021

Vol.10

新しい年を迎えました。2020年から2021年にかけて、例年と少し違った年末年始だったかもしれませんね。江戸時代の正月の過ごし方は、質素な雑煮を食べて、眠くなったらごろ寝をして、まさに寝正月だったそうです。今年が丑年なので、現代人ものんびりとマイペースに過ごし、ゆっくり深呼吸をして自律神経を整えましょう！今月は、新しい年をより健やかに過ごすためのお役立ち情報をお届けします

Topics トピックス

自宅から「スマホで写真を送るだけ」でAi診断！ 「シセイカルテ」とは？

藤接骨院では、「姿勢の歪み」を最新技術で数値化できる「シセイカルテ」という姿勢分析システムを導入しています。

自分の体のことだけど、なんとなく痛い、なんとなく良くなった、という感覚だけで、実際体はどういう状態なのか分からないですよね。

シセイカルテでは、まず体の歪みを数値化します。ここで、痛みや不調の隠れた原因がわかることも。

現在の姿勢から、筋肉が硬い部位や太りやすい部位、未来の姿勢などを推定することもできるので、患者様が納得する施術メニューをご提案することもできます。



自宅で撮った写真で 細かい診断結果がわかる！



わざわざ行かなくても自宅で診断ができるので、時間がない方や、遠方で移動が大変という方でも、気軽に自分の体を知ることができます！是非この機会にシセイ健康診断を行い、自分の姿勢と向き合ってみてください！

シセイカルテを
使うことで

- ① 年代別でランク評価
- ② 歪みが一目瞭然
- ③ カラダの硬さもランク評価
- ④ 重心位置もわかる
- ⑤ 未来の姿勢まで解析

Stretch 講座

ストレッチ講座

朝は起床後、昼は昼食前、夜は入浴後または就寝前の3回行くと効果的です。

ポイント



今回のストレッチ
自律神経の乱れを整える
肩甲骨ストレッチ

STEP 1



左手を前に出す。(手のひらが下、手の甲を上にする)
同時に右腕を後ろへ引く(手のひらは上、手の甲は下にする)

STEP 2



引ききったら手のひらを翻し、漕ぐように右腕を前に出す。(水泳のクロールのような動き)肩を大きく前に出すのがポイント。これを20回繰り返す。



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

自律神経を整える
ライフスタイルとは？

自律神経を整えるとは、交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズできる状態にすることです。活動時間は交感神経が優位になり、血管が収縮して血圧が上昇。家でリラックスする時間は、副交感神経が優位になり、血管が緩んで血圧が低下する。この切り替えが大事なんですね。

自律神経を整えるには、規則正しい生活が必要不可欠です。年末年始に不規則な生活になってしまった人は、日常生活ですぐにでも取り組める、自律神経を整える方法をお試しください。

朝起きたら日光を浴びる

自律神経を整える「セロトニン」が活性化されます。

毎日お風呂に浸かる
(36℃～40℃程度のぬるめが良い)

副交感神経が優位になり、心身がリラックスした状態になって質の良い睡眠につながる。

栄養バランスのとれた食事

腸内環境を整える

朝起きてコップ1杯の常温の水を飲む

軽い運動

首をあたためる

血流が良くなる



Staff
スタッフ紹介

入社した
きっかけは？

専門学校の先生に勧められて、藤接骨院を見学させていただきました。

その時に『根本治療』を目指しているという、院の理念にとっても惹かれ、

自分も患者さまが笑顔になる治療をしたいと強く思ったのが入社
のきっかけです。



静岡安倍川院 副院長
花井優二先生
(入社6年目)

患者様にひとこと

その場の痛みを改善するのはもちろんですが、痛みを根本的に改善し、一緒に痛みにくい体や、痛みを再発させない体作りを目指していきましょう！

Recipe
レシピ

自律神経を整える

たっぷり大豆と
野菜のミネストローネ



大豆には、神経の働きを正常に保つビタミンB群を豊富に含んでいます。また、たんぱく質、ビタミンE、カルシウム・マグネシウムなどのミネラル類もバランスよく含んでおり、自律神経の症状緩和に有効な食べ物の代表格の食品とされています。

■材料(2人分)

- 大豆(水煮)・ 500g
- 塩・こしょう…… 適量
- ベーコン…… 15g
- カットマト水煮・1/2缶
- キャベツ…… 50g
- コンソメ(固形)・1個
- にんじん…… 1/4本
- 水………250ml
- 玉ねぎ…… 1/2個
- 塩・こしょう…… 少々
- オリーブ油…… 大さじ1/2

- ①キャベツは2cm角、ベーコン・にんじん・玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ炒める。大豆(水煮)、カットマト水煮、コンソメを加え、10～15分煮込む。塩、こしょうで味をととのえれば出来上がり♪

Trivia
豆知識

正月ボケ？
それは自律神経の
乱れのせいかも。



お正月はいつもと違う過ごし方をすることで、自律神経が乱れ体がだるくなったり、頭が働かなくなる事があります。いわゆる正月ボケといわれるものです。就寝時間や食事の時間が不規則になる事で自律神経が乱れ、体の不調につながります。休み中も、できれば平日と同じリズムで就寝、起床し、だらだら食べはやめましょう。

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
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、静岡安倍川、B-STYLE+)