

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Feb. 2021
Vol.11

「ニューノーマル」という言葉をご存知ですか? 「New(新しい)」と「Normal(常態)」を組み合わせた言葉で、「新しい常識・状況」といった意味になります。

マスクの着用、リモートワーク、ソーシャルディスタンスなどが生活様式としてあたりまえとなってきた今。健康な体でいることに、より意識が高まっているのではないのでしょうか。

今月はニューノーマルの時代に合った、すぐに試せる健康情報をお届けします。



Topics トピックス

集中力低下や自律神経の乱れも…「スマホ脳疲労」に要注意!

人と会ったり、買い物に行く機会が減って、スマホを見る時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。

まずは、スマホ依存度をチェックしてみましょう。

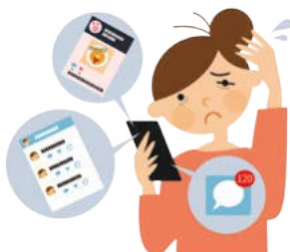
- すぐ手の届くところにスマホがないと不安
- わからない、思い出せないことがあるとすぐスマホで調べる
- 夜寝る前に布団の中でスマホを見るのが習慣
- スマホの着信音やバイブレーションが空耳で聞こえることがある

これら全てに当てはまるという人は、スマホ依存の可能性がります。

スマホ依存は、情報のインプットが多過ぎて「脳疲労」の状態に陥り、脳の情報処理機能が低下します。

脳疲労が引き起こす弊害として

- うっかりミスが増える
- イライラしやすくなる
- 思考力、判断力、集中力の低下
- 自律神経が乱れ頭痛、冷え、便秘など症状が出る



脳疲労を改善する5つの習慣で 心と体を元気に!

- ① ポーツとする時間を作る
→1日5分を目安に。
何も考えず体を動かすのもGOOD!
- ② しっかりアウトプットする
→情報を人に話してみたり、メモをとったりする
- ③ 手間のかかる方法をとる
→メールやラインではなく
紙に手紙を書いてみるなど
- ④ 脳に良い栄養素をとる
→タンパク質、ビタミンB群、鉄分など
積極的に摂る
- ⑤ 睡眠を大切にする
→良質な睡眠のために、
寝る2時間前からスマホは見ないように

Recommend お得情報

プレゼントあり!マスク肌荒れに悩む人必見。 高品質のオールインワン美容液で悩みの根本を解決。



詳細はこちらの
ブログをチェック!

マスクをつけるようになって、肌荒れに悩む人が増えています。

株式会社プレジールでは、ハラル認証という厳しい基準をクリアしたオールインワン美容液「ヴィ・クラスニーサラ」を販売しています。

安心、安全なことはもちろん、オールインワン美容液なので、化粧水、乳液、美容液、マッサージクリーム、保湿クリームの5役をこの1本で果たすことができます。

余計な摩擦で肌に負担をかけることなく、肌に必要なものを1回のスキンケアで完結できる優れものです。



オールインワン美容液 『ヴィ・クラスニーサラ』を お一人様3本(3ヶ月分)プレゼント!

【応募期間】2021年2月1日(月)~2月28日(日)

【プレゼント条件】

- ① プレジール公式ラインアカウントお友だち追加かプレジール公式インスタグラムをフォロー
- ② お客様情報のご記入(お名前、ご住所、電話番号、メールアドレス)
- ③ 個人情報ご記入後、株式会社プレジールからのメールにてアンケートにご協力いただけること

※お声がけいただいた方には、必要事項を記載する用紙をお渡しいたしますので、ご記入を確認後、プレゼントのお渡しとなります。

先着
100
名様

Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

脳の疲れを解消!
寝る前カンタン
疲れリセットストレッチ

STEP 1



うつぶせに寝て、左手の手のひらを上向きにし、脇の下に差し込む。右手は楽な位置で。イタ気持ちいい程度そのままの体勢のまま3分ゆっくり呼吸をする。(逆も同様に)

STEP 2



膝を開いた正座から上体を前に倒して、上半身をねじる。右肩を床につけ、手のひらを上向きにして伸ばす。左腕は腰の後ろへ回し2分ゆっくり呼吸をする。(逆も同様に)



目を閉じてゆっくり呼吸をしながら鼻先やお腹に意識を向け、鼻から息を吸うときには吸うことを、鼻や口から吐くときには吐くことに集中する。



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム
デスクワークの息抜きにぜひ試して
「毒だしょうがい」

黙々と作業していると、ふと口臭が気になったりしませんか？在宅勤務が増え、人と会話する機会が減ると、唾液の分泌量が減り口腔内環境を悪化させます。そんな時は、息抜きに「毒だしょうがい」をして口臭、歯周病を予防しながらリフレッシュしましょう。

毒だしょうがいのやり方

- ①30mlほどの少量の水を口に含んで
口を閉じ正面を向く
- ②口に含んだ水を上の歯に向けて強く速くぶつける
(10回ぶついたら水を吐き出す)
- ③同じ要領で、下の歯、右の歯、左の歯の計4回
うがいをおこなう

毒だしょうがいをすることで、口の中がすっきりして、気分も爽快になります。口臭、歯周病予防はもちろん、口周りの筋肉を使うので小顔効果も期待できます。



Staff
スタッフ紹介

入社したきっかけは？

小学生～高校生までサッカーをやってきました。さらに専門学校ではフットサルに参加していました。

高校時代、部活にトレーナーがおり、純粹にその姿がとてもカッコよく、怪我をした学生に対してサッカーを諦めないようにサポートする姿、夢を与え続ける姿に惹かれました。

藤接骨院も、夢を応援する接骨院であり、患者さんだけではなくスタッフの夢も全力でサポートしてくれると知り、自分の目指している治療家と合致したため入社を決めました。



磐田見付院長
稲葉巧真先生
(入社3年目)

患者様にひとこと

藤接骨院は「1/24健幸習慣のパイオニア」となる為、常に健康情報の発信をしております!!

痛み系だけでなくスタイル改善も全力でサポートします!

女性スタッフも在籍しているので女性ならではの悩みもご相談下さい!

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+)