

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Aug. 2020

Vol.5

地球温暖化が叫ばれるようになった近年。夏の猛暑による熱中症患者は増加傾向にあります。水分塩分補給などの熱中症対策はもちろん、熱中症に負けない体づくりも重要になってきます。適度な運動、十分な睡眠、適切な食事を心がけて、夏の暑さを乗り切りましょう。今月も健康に関わる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~



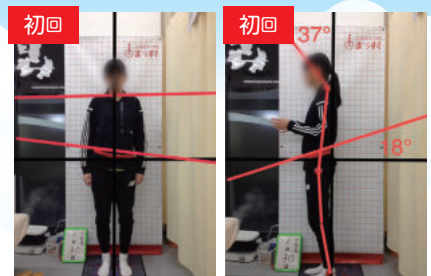
体の悩みで諦めてしまったことってありませんか？

当院に通われたお客様の中には、施術の回数を重ねるごとに体の変化を実感できたというお喜びの声をいただいております。

暑さ本番を迎えたこの時期、スポーツに励む学生のお客様の声をご紹介いたします。

中学生の頃、陸上で長距離をやっていた時に気になっていた右肋骨下の痛み。原因がわからないまま痛みがどんどん強くなり、次第に痛みが気になり思うように走ることができなくなってしまいました。通院するうちに、痛みの原因だった体の歪みを改善することで、今では走ることに限らず趣味のスケートボードなど、大好きな運動が痛みを気にせずできるようになりました。暑い時期となり体力の消耗も激しいですが、それに耐えられる体作りは大切だと思いました。

- 主要な症状：右肋骨下の痛み
- 治療内容：薬トレ、トムソンベッド、治療
- 結果：痛みを気にすることなく、運動を楽しめる体に！



Before: 以前は首が前に出て、骨盤が右上がりに歪みがあった



After: 首が真っ直ぐに近くなり骨盤の歪みも改善

Staff
スタッフ紹介

入社したきっかけは？

施術者として、お客様の痛みや悩みの根本治療ができる藤接骨院に惹かれました。

ただ痛みを取るだけではなく、再発しない体にするというのが重要です。

痛みが気にならない体になることで、生活のパフォーマンスが上がります。

この会社でお客様の真の悩み解消のお手伝いができるということが、入社のカキカケとなりました。

藤接骨院
安西院院長 **大石秀斗**先生(入社8年目)

患者様にひとこと

痛みや悩みがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください！

当院は、お客様に寄り添って悩みを解決できる場所でありたいと思っています。

学校でいう「保健室」のような、安心できる場所を目指しています！



Stretch
講座

ストレッチ講座

今回はゴルフボールを使っての足底ほぐしにしました。ゴルフボールをコロコロと踏むだけです。時間は片足2~3分ずつで大丈夫です。足のむくみ解消や、ふくらはぎの張りの改善に効果があります。

冷たいものを飲んだり、冷房のきいた部屋にいる機会が多い夏。実はむくみや暑い時期でもあります。今回は足のむくみ解消や、ふくらはぎの張りの改善に効果がある、ゴルフボールを使った足底ほぐしをご紹介します。

今回のストレッチ
**足のむくみや
ふくらはぎの張りに
効果的な足底ほぐし**



STEP 1
ゴルフボールを用意して足の下でコロコロ転がします。



STEP 2
2~3分転がしたら、反対の足も同じように転がします。

ポイント

心地良い
くらいの
強さで



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム 質の良い睡眠とは?



熱中症に負けない体を作るためには「十分な睡眠」が必要ですが、睡眠は長さではなく質が重要となります。質の良い睡眠をとるための快眠方法をご紹介します。

- ①寝る3時間前までには、飲酒飲食を終わらせておく
寝る前にどうしてもお腹が空いてしまった場合は、ホットミルクやうどんやお粥など消化の良いものにして胃腸に負担をかけないようにしましょう
- ②心地よい室温にする
- ③室内はできるだけ暗くする
真っ暗が苦手な方はオレンジの間接照明で室内の明るさを調節しましょう
- ④お風呂にゆっくり浸かる
- ⑤寝る1時間前にはスマホを見ない
- ⑥寝る前に軽いストレッチをする



オススメの
ヨガのポーズ



YouTube
動画配信

NEW! 悩みに効くストレッチ動画

youtubeチャンネル静岡健康情報局の最新動画は、さまざまな体の悩みを解決するためのストレッチ動画になります。ぜひご覧ください! QRコードでチェック↓



YouTube
静岡健康情報局

Quiz
クイズ

ラジオ体操っていつから?

夏の風物史で体操もある「ラジオ体操」。NHKラジオで初めて放送されたのはいつでしょうか?
※今年は新型コロナウイルスの影響で、夏休み期間の短縮が検討されているため、実施できない地区もあるようです。残念ですね。

A: 1928年(昭和3年)

B: 1943年(昭和18年)

C: 1960年(昭和35年)

➡ 正解は、本誌下部をご覧ください。



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

【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+)



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】