

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

July 2020

Vol.4

ニューノーマル(新常態)の生活が始まりました。在宅ワークやオンラインで生活が済んでしまうようになり、なかなか外出する機会が減ってきました。

体は隅々まで動かすことで、心も晴れやかになります。気分転換もかねて普段動かしづらい筋肉をしっかりとストレッチはいかがでしょうか？今月も健康に関わるお役立ち情報を届けします。



News
オレンジセオリー

Orangetheory® FITNESS オレンジセオリーフィットネス静岡

見学・無料体験受付中!!

オレンジセオリーフィットネスでは、感染症対策を徹底しています。

消毒、換気はもちろん、クラス間隔を十分に確保し、スタジオ内でもお客様接触を極力減らしています。またスタッフはマスクとグローブを着用して指導接客を行います。(グローブは使い捨てグローブを着用)

オレンジセオリーフィットネスは、ニューヨークや東京で話題の最新ワークアウトスタジオです。ワークアウト効果の科学的根拠があり“人生を変える1時間”を皆様にご提供していると自負しています。まずは無料体験で体感してみてください。

在宅ワークで体が鈍ってしまった…。外出できずに思うように運動ができなかつた…そんな方はぜひお試しください。

今ならワークアウトで使っていただける特製マスクをプレゼントいたします。



LINE@で
無料体験のお申し込みは
こちらから



お問い合わせは **054-252-5995**

Stretch
講座

ストレッチ講座

お家時間が増えて、体がコリ固まってしまったら、ぜひこちらのストレッチをお試しください。今回は、体を伸ばして呼吸が深くなるストレッチをご紹介します。

今回のストレッチ

**猫背解消!
肩こり背中の張り、
腰痛解消に効果的な
ストレッチ**

STEP
1



うつ伏せの状態から、上半身を起こしお腹の前(腹直筋)を伸ばします。呼吸を続け、20秒～30秒行います。

STEP
2



四つん這いの姿勢になります。

STEP
3



左ひざ(右ひざ)の前に両手をつき、上半身をひねって背中の筋肉(広背筋)を伸ばすようにします。呼吸を続け、20秒～30秒行います。

Recipe レシピ

夏野菜でパワーアップ! 手軽に作るオクラのゴマ和え

■材料(2人分) オクラ………4本 醤油………小さじ1
すりごま………大さじ1 砂糖………小さじ1

- ① 鍋に水を入れて沸かす。
- ② オクラのへたを切り落とし、がくをぐるりとむき取り、板ざりをする。
- ③ 沸騰した湯にオクラを入れ、3分ほどゆでる。
- ④ すりごま・醤油・砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ ゆで上がったオクラをざるで水気を切り、④と和えて、完成!



Staff スタッフ紹介

入社したきっかけは?

学生の時の友人が藤接骨院で働いており、生き生きと良い環境で働いているとの話を聞いて、自分も入社しました。また地元でもある吉田町に本院があったため、地元に貢献したい気持ちも強かったのが入社したきっかけでもあります。

スタッフみんなが助け合い、楽しく仕事ができること、スタッフが皆家族のように接してくれること。いろんな人がいる分、いろんなことを学べる環境が藤接骨院の良いところだと思います。



藤接骨院
藤枝院院長 大石貴之先生(入社6年目)

患者様にひとこと

藤接骨院では、技術はもちろんのこと、サービスにも力を入れています。「痛いから仕方なく行くところ」ではなく、身近にある「やすらぎの空間」としてご利用される場所でありたいと思っています。行きたいくなる場所、気軽にこれる場所として、今後もお客様をお待ちしております。



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】ウィステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、B-STyLE+)

表面クイズの答え ➡ 正解は、「Bの男性7,644歩／女性6,705歩」。あなたは平均以上でしたか? 【出典:厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査結果】

Column コラム

カラダにやさしい健康コラム

眼精疲労の対策と予防方法

リモートワークで目を酷使することで、ツライ眼精疲労に悩まされる方も増えました。

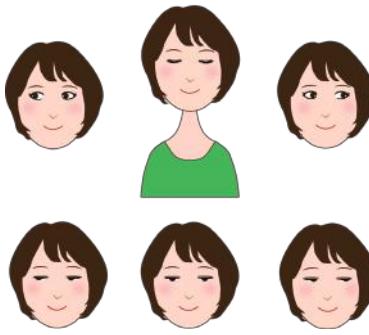
ピントを合わせる役割の毛様体筋がこわばり、眼球を動かす外眼筋も硬直し、目の疲れだけれど、全身の筋肉が固まり頭痛、吐き気などの症状が現れる場合もあります。

今回は眼精疲労の対策と予防方法をご紹介します。



疲れ目をほぐす目の体操

- ①上下を見る
- ②左右を見る
- ③目をグルっと回す
- ④ゆっくり目を閉じる



ポイント

- 意識的にまばたきを多くする
- 1時間に10分は休憩を挟む
- 遠くを見る



YouTube
静岡健康情報局

眼精疲労にも効果的な体のストレッチや、デスクワークの正しい座り方などの情報が盛り沢山の「静岡健康情報局」もyoutubeにて配信していますので、ぜひご覧ください。

Quiz クイズ

一日の平均歩数は何歩でしょうか?

緊急事態宣言が解除され、外出する機会も徐々に増えてつつある今日この頃ですが、運動不足という方も少なくないのではないかでしょうか。今回は日本人の一日の平均歩数を調べてみました。一日の平均歩数は何歩でしょうか?(20~64歳の場合)

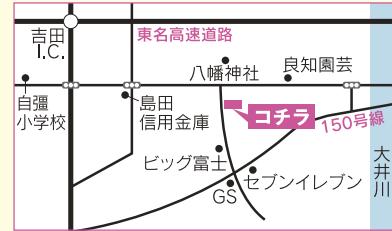
A:男性4,632歩／女性3,946歩

B:男性7,644歩／女性6,705歩

C:男性9,164歩／女性8,252歩



➡ 正解は、本誌下部をご覧ください。



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】

LINEで
お得な情報・
ストレッチ記録中
QRコードを読み取ってね

