

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信



代表あいさつ

地域の皆様に支えられ、藤接骨院は、本年開院20周年を迎えました。

累計23,533人(2020年3月現在)の方々に愛され、20年という節目の年を迎えることができたことに、心から感謝いたしております。

当院では、「24分の1健康習慣」と題して、1日24時間のうち1時間、運動や体操をしたり、姿勢や栄養に気を使ったり、睡眠の質を上げることを推奨しています。

「24分の1健康習慣」を継続することで健康習慣ができ、地域がより明るく元気になると考えています。

1年間で静岡県内1万人を健康にすることを目標としています。

当院では長年、施術に来る方だけでなく、そのご家族やご友人にも健康情報など分かりやすく伝え、「笑顔の輪を広げる活動」に積極的に取り組んでまいりました。

引き続き、地域に根ざした活動として、体操教室、健康セミナーなど積極的に行なってまいります。一緒に活動していただける方も随時募集しております。

今後とも一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。



代表取締役

中村 哲也

YouTube
動画配信

静岡健康情報局 YouTube

「食べてないのに太るのはなぜ?」など皆様の素朴な疑問にお答えしています。役立つ健康情報を配信中。配信を見逃したくない人は、是非チャンネル登録をお願いします。



Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

依然としてコロナウイルスによる感染が収束しない中、私達にできることは予防です。外出時はマスクを着用し、手はこまめに洗うよう努めましょう。下記に正しい手洗い方法を記載しておりますのでぜひ参考にしてください。

- 1 流水で手をぬらし、石鹸を泡立て手の平をよく擦る。
- 2 手の甲をのぼすように擦る。
- 3 指先・爪の間を念入りに擦る。
- 4 指の間を洗う。
- 5 親指と手の平をねじり洗う。
- 6 手首も忘れずに洗う。

Quiz
クイズ

「健康力」が高い都道府県はどこでしょう?



昨年末、全国47都道府県から約20万人を対象に実施された「全国一斉健康力テスト」。この健康力の測定方法は、食事・運動・生活をテーマにした問題に回答し、数値化した結果。さて、健康力が最も高いのはどこでしょうか?

A.岩手県 B.沖縄県 C.静岡県

➡ 正解は、本誌裏面下部をご覧ください。

Stretch
講座

ストレッチ講座

4月は、お子様が入園・入学したり、職場に新しい方が入社したり、新たな生活環境になる方も多いのではないのでしょうか。慣れない環境は緊張が付きものですね。今回は、「脳を緩める首ストレッチ」をご紹介します。

今回のストレッチ
**脳を緩める
首ストレッチ**

ポイント ①1時間に2回行う ②週末は特に行う



STEP 1
後ろで手を組み、手のひらを地面に向けます。



STEP 2
顔を上に向け胸を張り、肩甲骨を引き付けるように、このまま深呼吸をします。
(回数は5回を目安に無理のない範囲で)

Recipe
レシピ

今が旬! 新玉ねぎを使った簡単デトックススープ 新玉ねぎ丸ごとスープ

■材料 新玉ねぎ……………2個 水…………… 400cc
(2人分) トマト…………… 1個 コンソメ……………1個
ベーコン…………… 1枚 こしょう、塩、パセリ…少々

- ① 新玉ねぎは皮をむき、ラップに包んでレンジで3分加熱。
- ② トマトは2cm程に角切り。
- ③ ①と②を加熱した鍋に入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器に入れ、ベーコンを乗せ、パセリをふりかけて出来上がり。



Staff
スタッフ

入社したきっかけは?

実は、もともと藤接骨院の患者だったんです。当時、別会社で事務をしていましたが、棚からものを取ろうとした際、肩を痛めてしまいました。そんなとき、治療の上手いイケメン先生のいる接骨院があるとの噂を聞きつけ通うことに。通院時は、毎回患者さんがいっぱいでした。手伝ってあげたいと思い、「人いりませんか?」と声をかけ入社することになりました。

患者様にひとこと

スタッフたちが昼夜問わず勉強をしているのを間近で見えています。通って良くなった患者さんが沢山居ます。通い続けて間違いありませんよ。



Event
イベント



「お昼寝アート」は毎月、藤接骨院 磐田院で開催中。詳しくはスタッフまで。

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

<http://www.fuji33-4320.com/>



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、B-STyLE+, Mirie, B-row)