

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

Nov. 2021  
Vol.20

少しずつですが、外出がしやすくなってきましたね。

これから年末年始にかけて、人に会う機会も増えてくるのではないのでしょうか？

健康管理、ウイルス対策はもちろんですが、せっかく人に会うなら、美容にも力を入れたいなってきますね。

実は、免疫力と美容力は繋がっています。美容に良いことは、免疫力アップ効果も期待できるんです。

今月は、美容と健康をテーマに、生活に役立つ情報をお届けします。



## 藤接骨院 浜松上島院 新規オープンイベントご来場いただきありがとうございました！



2021年10月11日(月)に藤接骨院 浜松上島院のプレオープンイベントを開催いたしました。

当日は施術予約をしてくださった方に富良野メロンパンを無料でプレゼントということで、多くの方が予約をしてくださり、オープン直後から大盛況でした。

藤接骨院 上島院は、これから地域に根付いた愛される接骨院を目指し、日々精進していきます。

患者様ひとりひとりに寄り添い、お悩みを改善できるベストな方法を提案いたしますので、お気軽にご相談ください！

藤接骨院 浜松上島院

☎ 053-544-4100

〒433-8122 静岡県浜松市中区上島3丁目18-13

上島院の→  
詳細はこちら



## 今回ご紹介するのは 藤枝市美容室B-WORLDです。

こんにちは。藤枝市の美容室B-WORLDの山本です。  
当店は「美容と健康」をコンセプトにしております。  
ヘアカット、ヘアカラーはもちろんのこと、アイラッシュ、ネイル、脱毛など、トータルでおお客様の美をサポートさせていただいております。  
更に、旬の野菜を使ったヘルシーなカフェレストラン Lufusと、10月1日からオープンした食パン専門店の「一本堂」も併設しております。  
当店で、素材本来の美しさである「素材美」を大切にしております。



髪本来の美しさを感じていただきたく、様々な提案をさせていただいております。  
その中の一つに「髪と頭皮のデトックス」があります。  
デトックスとは、文字通り、毒素の除去なのですが繰り返しのカラー施術などにより、毛髪内部には薬剤の残留が起り、髪に悪影響を及ぼします。  
それらを取り除いて、髪の芯から本来の美しく健康な毛髪にしていくのがデトックスです。  
髪質にお悩みをかかえている方は、ぜひ一度ご相談ください。



2021年10月1日から、B-WORLD施設内に食パン専門店「一本堂」がオープン致しました。  
卵、はちみつ、イーストフード不使用の安心・安全と焼きたてにこだわったふんわり食パンをぜひ味わってみてください。



**B-WORLD**  
☎ 054-639-7728

[平日] 10:00-19:00 [土] 9:00-19:00 [日祝] 9:00-18:00  
藤枝市小石川町1-7-34 定休日なし 駐車場60台  
<https://www.happy-anda.com/salon/b-world/>





Stretch  
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

太ももにスキマを作って、  
キレイなパンツスタイルを  
叶えるストレッチ



**STEP 1** 横向きに寝て、右腕を頭の下、左手のひらを床につけます。上になっている脚を前に出し、ひざと足首を90度に曲げて、ひざから下を床につけます。



**STEP 2** 伸ばしている脚を足首90度のまま少し後ろに引き、曲げている膝が床から浮かないよう、限界まで高く持ち上げます。内ももがプルプルするのを感じながら20秒キープ。逆も同様に行い、左右3セット行います。



ポイント

腰が痛いと感じるときには、腰の下にクッションやタオルを敷いて行いましょう



Column  
コラム

カラダにやさしい健康コラム

美容力を高めて、免疫力をアップさせよう!

免疫力アップに効果的な8つの生活習慣

- ① **成長を感じる**  
例えば習いたてのピアノ。練習して少しずつ弾けるようになったそのプロセスに喜びを感じましょう。
- ② **セロトニンを活発にする**  
幸福感が得られるといわれるセロトニンを適宜に分泌させるには早寝早起きと太陽を浴びることが大切です。
- ③ **体を冷やさない**  
低体温は免疫力を低下させ不調の原因になります。冷たい水ではなく常温の水に切り替えてみましょう。
- ④ **水を飲むことの効能**  
水を飲むことが習慣化すると、肌が潤う・細胞が活性化され内臓機能が正常になるなどの効能があります。
- ⑤ **体温を上げる**  
体温が1度下がると免疫力は30%下がると言われています。お風呂に浸かり体を温めましょう。
- ⑥ **血流をよくする**  
血流改善にはストレッチが効果的。筋肉の収縮によりたるみ・むくみにも効果があります。
- ⑦ **炭酸効果を取り入れる**  
炭酸風呂や炭酸入浴剤を取り入れてみましょう。血液の循環に効果があります。
- ⑧ **日常生活を見直す**  
食事、睡眠、夫婦や恋人やペットとのスキンシップ、自然とのふれあい、笑顔など、日常生活を今より少しでも意識することでより身も心も豊かになり免疫力がアップします。

藤接骨院では、健康や美容面での生活指導もさせていただきます。自宅でできるセルフケアなど、気になる方はぜひスタッフにお声がけください

※出典：MICHIKO.LIFEホームページ「免疫力と美容力はつながっている。」参照

Voice  
お客様の声

産後のスタイルアップが実現!

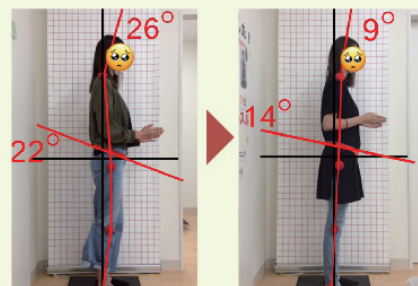
私にとって、産後の体型の変化が悩みの種でした。ジーンズのチャックは上がっても、ボタンが閉まらないのがとてもショックで、頑張って腹筋をやってみたものの続かず。

この状況をどうにかしようと、駆け込んだのが藤接骨院でした。

子どもがまだ小さいため、託児付きというのはかなり助かりますし、施術も安心して受けられます。スタッフの方がみんな優しく、楽しく通うことができました。

通っていくうちに、あの入らなかったジーンズがするっと履けたのは感動です!

抱っこの時の悩みだった腰痛や背中への痛みまで軽減していいことづくめです。



お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STyLE+

☎054-275-2288

