



「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Sep. 2021

Vol.18

新型コロナウイルス感染の危険性がいまだ続いています。

藤接骨院でも皆様に安心して、ご利用いただけますよう引き続き感染症対策を万全に取り組んでまいります。改めて、この時代を生きるための「新しい生活様式」を身に着けて、心も体も健やかにすごしませんか？

今月は『感染症に負けない心と体』をテーマに、健康に役立つ情報をお届けします。



Topics
トピックス

藤接骨院安西院が6周年を迎えます！

当院は地域の皆様のおかげで6周年を迎えることが出来ました。ここまで当院を信頼して下さった皆様には大変感謝しております。

患者様の笑顔のために！

デスクワークによる腰痛、産後の不調、スポーツでのケガ…。
老若男女問わず多くの方が当院にはいらっしゃいます。
悪化する腰痛のせいで、仕事に支障がでる程だったという患者様は、楽トレ、トムソンベッド、手技療法の組み合わせで30回通った結果、痛みが解消！さらに姿勢が良くなり、体重もマイナス5kgに！
また、産後骨盤矯正で通われていた患者様は、産後、体のあちこちに痛みが出てしまい、子育ても不安がつきまわっていました。

さまざまな治療を組み合わせ30回通った結

果、体の痛みがとれ、睡眠の質が向上！体も心も楽になり、子育てを楽しめるようになったと嬉しいお言葉をいただきました。
当院は、患者様と二人三脚で治療を行っていく治療院です。一人ひとりの合わせた治療法と、お体に合わせたホームケア指導。
そして、「ただいま！」と言いたくなるような、アットホームな雰囲気でも心も体も楽になっていただけるよう努めています。
多くの方々を支えられてきた安西院は、これから多くの患者様に最幸の感謝(最高の笑顔)になって頂く為に全力で治療をいたします！

今後ともご声援をよろしくお願い致します。



患者様から喜びの声も！



藤接骨院安西院外観



明るい院内！

Company
企業紹介

今回ご紹介するのは 静岡市のフラワーショップ「ブルーインミッチェル」です。



こんにちは、静岡市葵区の花屋ブルーインミッチェルです。

当店では、生花、観葉植物、胡蝶蘭等販売、フラワーアレンジメント、花束、ブライダル装花や、会社、店舗様へのフラワー装飾などをさせていただきます。

かけがえのない大切な日に色あせない彩りをテーマに生花、観葉植物、胡蝶蘭のご注文販売や、ブライダル会場装花、ウェディングブーケ、祝スタンド花などお客様のご希望に応じて製作させていただきます。

ミニブーケなども承ります、お気軽にお問い合わせください。



Blueinmitchell
【ブルーインミッチェル】

054-395-6095

静岡市葵区川合1-1-11

blueinmitchell.com





カラダにやさしい健康コラム

新しい生活様式に対応した「健康寿命増進」の習慣をつけよう!

+10(プラステン)から始めよう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

18歳 ~64歳 元気にからだを動かしましょう。まずは+10分、最終的には1日60分の運動が目標です。(連続した時間でなくてもかまいません)

65歳 以上 長時間座りっぱなしを避け、からだを動かしましょう。まずは+10分、最終的には1日40分が目標です。(連続した時間でなくてもかまいません)



藤接骨院からの提案

藤接骨院では、施術だけでなく、お家でできるストレッチなど、ホームケア指導にも力を入れております。

一人ひとりのお体の状態に合わせたご提案をいたしますので、安心はもちろん、モチベーションもUPして継続できたという嬉しいお声も届いています!

気になる方はぜひスタッフにお声がけください。

※「健康寿命」とは、健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。(出典:豊橋ハートセンター、厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針」参照)



こころとからだをほぐす
1分間ストレッチ



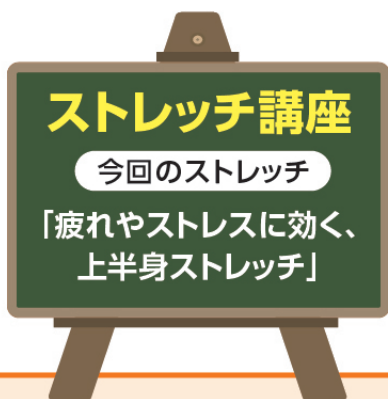
STEP 1
椅子に少し浅めに腰掛けます



STEP 2
両手を組んで、上に伸ばします



STEP 3
そのまま胸を張ります。あくびをするときのように、気持ち良く伸ばしましょう



産後、膝痛と腰痛で抱っこが辛くなってしまい…。
痛み解消で、気持ちもラクに!



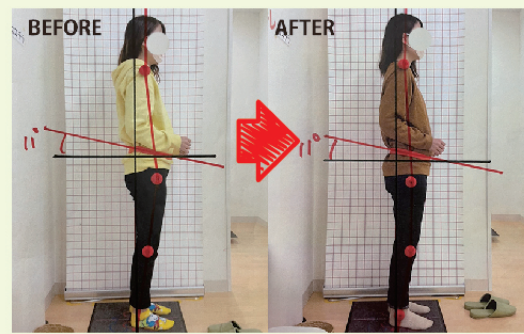
産後、もともとあった腰痛が悪化し、さらに膝痛も発症しました。我慢できないほどの痛みと、家事育児の姿勢で痛みが酷くなることでイライラしてしまい…。

どうにかならないかと悩み、痛みをとりた一心で藤接骨院藤枝院に来院しました。

初回の施術で、膝の痛みが軽くなったことを実感。通っていくうちに少し無理した日でも痛みがでなくなりました!

体に痛みがあることで、子どもを抱っこするのが辛かったりと子育て中ストレスも多かったのですが、痛みが解消することで、気持ちも楽になり、抱っこも余裕でできるようになりました!

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

