



「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Dec. 2021

Vol.21

2021年も残りわずかですね。新しい年に向けて体調を整え、健康に新年を迎えましょう。
 師走は1年で一番疲れがやすい時です。
 今年の年末は、忘年会など外食の機会も多いかもしれませんね。
 そんな時は普段の家での食事に気をつけて、外食を楽しむのが良いでしょう。
 今月は食と健康や、その他さまざまな役立つ情報をお届けします。



藤接骨院 安倍川院が1周年を迎えます!

地域の皆様のおかげにより安倍川院1周年を迎えることができました。
 ここまで当院を信頼していただいた皆様へ大変感謝をしております。

笑顔の輪を広めるために!

当院では、老若男女問わず多くの方がいらっ
 しゃいます。
 慢性的な腰痛や肩こりがあり、どこに行っ
 ても良くならない患者様は、原因をしっかりと見
 つけ筋力トレーニング、矯正治療、
 手技治療を組み合わせた治療を30回行っ
 たことにより、慢性的な腰痛や肩こりが解
 消されました!

産後の育児で体を痛めてしまい子育ての
 不安などを抱えていた患者様は、産後の骨
 盤矯正を行ったことにより、体の痛みがなくな
 りさらには、産後に入らなくなってしまっ
 たズボンが入るようになりました。育児が辛
 くなり産前のズボンも入るようになり、

とても嬉しいと喜んでいただきました!

当院は、患者様と一緒にお身体を
 良くしていく院です。
 患者様一人一人に合わせた治療
 とご自宅でのケアをお伝えして、
 患者様ご自身でも気をつけてい
 ただきながら、安心してご来院い
 ただけるように努めてまいります。

ご来院いただいている患者様から笑顔になっ
 ていただき、さらには周りの人たちへと笑顔
 を広げられるように全力を尽くしていきます!
 今後とも安倍川院をよろしく願いいたします。



今回ご紹介するのは 静岡市葵区にある、割烹 日本料理の「とみ井」さんです。

こんにちは。とみ井です。

当店は静岡市葵区常磐町の日本料理店です。
 季節のおまかせコース料理を中心に、単品料理のどちらもご用意が
 ございます。会食、接待、記念日、法事、お食い初め、顔合わせ、結
 納、二次会とご予算に応じて幅広くご利用いただいております。

季節によって特殊なコースもございます。(フグコース10月~2月)
 (ハモコース6月~9月)他

また、二階の広間では「しみず芸妓」を呼び、宴席に花を添える事も
 出来ます。踊りに三味線、芸妓遊び、日本の伝統芸能をお楽しみ頂
 いております。

日頃お世話になっている皆様へ、感謝の気持ちを込めて...こだわ
 りの厳選素材を一つ一つ丁寧に手造りで「寅年 とみ井のおせち」を
 ご用意させていただきます。

『松坂屋静岡店』さんにて12月23日まで販売しております。



とみ井 ☎054-274-0666

【営業時間】17:00 ~ 21:30 (L.O. 21:30) 定休日:日曜日
 静岡市葵区常磐町1-2-7 富井ビル1F <https://www.tomi-i.jp/>





ストレッチ講座

今回のストレッチ

食べ過ぎた日のリセットに
寝る前3分ストレッチ



STEP 1 膝を立てて横になり、ゆったりした腹式呼吸を繰り返してリラックス。呼吸でお腹をやわらかく刺激する。



STEP 2 呼吸と体が落ち着いたら、両膝を曲げたまま左にパタンと倒し、左のかかとを右膝の外側へ。



STEP 3 両手をバンザイして1分～1分半キープ。そのまま腹式呼吸を繰り返す。反対側も同じように行う。

ポイント 脇腹や下腹部、みぞおちのあたりまで広い範囲を意識しましょう。刺激が強い場合は、両手を体側に添わせるように下ろすと楽になります。



カラダにやさしい健康コラム

年末年始の食べすぎを
リカバリーするポイント!



食べすぎは数日かけて
「リカバリー」できます!

- 「1日の食事の適切な量」を認識する**
どれだけ普段の食事・飲酒量からオーバーしたかが分かれば、リカバリーの目安も立てやすくなります。
1日の食事に必要なカロリーは、成人男性で約2500kcal、成人女性は約2000kcalが目安とされています。
※体重や年齢などによって若干数字が変わります。
- 空腹時にお菓子やご飯を食べるのはNG**
空腹状態でお菓子やご飯を食べると血糖値が急激に上昇し、インスリンというホルモンが分泌されます。
野菜やキノコ類といった食物繊維を含む食品は消化吸収がゆっくりであるため血糖値の上昇をゆるやかにする作用がありますのでメイン料理の30～10分前に食べるように心がけましょう。
- オーバーしたカロリーは翌日以降に清算できる**
摂取した糖質や脂質は肝臓に蓄えられ、エネルギーとして使われなかった分は約2日後に体脂肪として身体に蓄えられます。つまり、たくさん食べた日の後の2日間は、食事や運動に気をつけるとよいということになります。

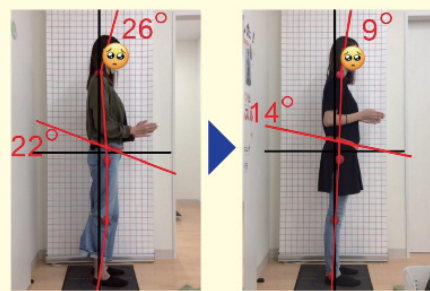
藤接骨院では、食事や栄養面での生活指導もさせていただいております。食事が気になる方はぜひスタッフにお声がけください。

※出典：東洋経済オンライン「年末年始の「暴飲暴食」で後悔しないためのコツ」参照



施術プラス食事指導で、
産後のスタイルに変化!

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。また、生活指導では体に合わせた食べ物など教えてもらいました。栄養価の話や、太りやすい食べ物、冷えやすい飲み物など教えてくれたのがとても勉強になりました。また、水分のとり方や必要量の話も聞くことができ、役に立ちました。写真も撮ってくれるので、変化がわかりやすいです。どんどん良くなっていくイメージができるので、頑張れますね! 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! 抱ったこの時の悩みだった腰痛や背中痛みまで軽減していいことづくめです。



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

