



「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Oct. 2021
Vol.19

食べ物が美味しい季節ですね。

秋に旬を迎える食べ物が、美味しくなる理由を知っていますか？

魚や動物の場合、越冬や産卵、出産に備えて栄養を蓄え、脂が乗っているからだそうです。野菜や果物の場合は、秋に収穫適正時期を迎える種類が多く、旬の時期が最も栄養が豊富だからです。

美味しいものを楽しくいただくことが何より健康につながります。

今月は新店舗情報や、糖質コントロールなど、さまざまな情報を盛りだくさんでお届けします。



藤接骨院 浜松上島院が新規オープン! プレオープンイベント開催します。

詳細はこちらのページでチェック!



10月14日(木)に浜松市中区上島に 藤接骨院 浜松上島院がグランドオープンするに先立ちまして、10月11日(月)、12日(火)、13日(水)にプレオープンイベントを開催します。

10月11日(月)は、上島院に直接ご来院いただき、施術体験のご予約をしていただくと、**無料でメロンパンをプレゼント!**

大人気のふわふわ香ばしい富良野メロンパンをもらえるのは、この日だけです!

10月12日(火) 13日(水)は、施術無料体験会です! ぜひこの機会に、浜松上島院にお越し下さい!



藤接骨院 浜松上島院
〒433-8122 静岡県浜松市中区上島3-18-13

ご予約、お問い合わせはこちら → 10/10まで⇒TEL.053-545-5777(浜松東院) 10/11より⇒TEL.053-544-4100(浜松上島院)



今回ご紹介するのは 静岡市の『家事代行ラクスル』です。

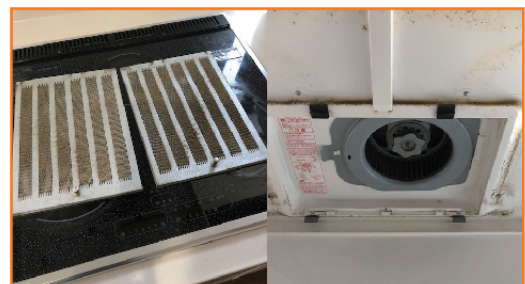
家事代行ラクスルは、家事代行サービスの会社です。プロのスタッフが家事をお手伝いいたします。ご利用の時間の中で、キッチンや浴槽などの水周りのお掃除から、お洗濯、リビングの片づけなど、お客様のご要望に合わせたオーダーメイドのサービスを提供いたします。買い物・アイロンがけ・ペットのお世話・ゴミ出し・お庭の掃除・お墓の掃除、etc...

お留守でも信用第一! 時間内で可能な限り対応いたします。初めてのお客様でも安心してご利用いただけるように、きちんとコミュニケーションをとるのがモットーです! 日常のストレスを家事代行サービスで解消してみませんか? ぜひ一度思い切ってお試しいただきませ!

綺麗なキッチンでお料理を楽しく♪ キッチン掃除のコツ

キッチンのお掃除で一番大変なのはなんといっても油との闘い! 特に換気扇の油はこまめにお掃除していれば中性洗剤でも十分取れますが、年季が入ってしまうと大変なことに! 換気扇清掃でいつも感じることは身体に付いてしまった脂肪と同じだなあとということです。劣化した油は素材をも劣化させ、油を除去すると塗装も一緒に取れてしまいます。肥満は万病の元と言いますが、油が様々な素材を痛めてしまうように身体に必要な以上に脂がついていたとしたら?

手に負えなくなってしまうキッチンの清掃がありましたら、ぜひ一度家事代行をご利用くださいませ。一度スッキリしたら後が楽ですよ!



☎050-5328-3648

(9:00~19:00)/年中無休
静岡市葵区籠上3-16

http://www.rakusuru.net/





ストレッチ講座

今回のストレッチ

胃もたれに効く！
胃の動きを活性化させる
ストレッチ



STEP 1 正座をして、そのまま仰向けに寝転がります。



STEP 2 枕や高めのクッションなどを、胃の位置が一番高くなるように背中の下にいます。



STEP 3 胃が伸びているのを感じる状態のまま、2~3分キープします。



血液の循環を良くして、消化活動が活発にさせましょう



カラダにやさしい健康コラム

糖質コントロールで 健やかな体を目指す！

極端な「糖質制限」は、健康を損なうリスクもあります。健康的にダイエットを行うためには、ゆるやかに糖質を抑える「糖質コントロール」がおすすめです。

糖質コントロールを実践する上で積極的にとるべき食品と、反対に控えるべき食品をまとめました。

日々の食事を決める際の参考にしてみてください。

<p>とるべき食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 高たんぱくな物(肉、魚、卵など) ● きのご類 ● 海藻類
<p>控えるべき食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 穀類(白米、小麦粉、トウモロコシなど) ● いも類(ジャガイモ、サツマイモなど) ● 野菜(カボチャ、レンコンなど) ● 果物(メロン、ミカン、リンゴなど) ● その他(甘いお菓子、スナック、ジュースなど)

藤接骨院では、食事のアドバイスや指導もさせていただいております。手軽に糖質コントロールができる商品も取り扱っていますので、気になる方はぜひスタッフにお声がけください。

※出典：株式会社ルネサンスホームページ「糖質コントロールの方法は知っておきたい食品の選び方と外食の方法」参照



産後骨盤矯正で腰痛解消！ 体型も姿勢も良くなり、 子供の抱っこも辛くない！



子供の抱っこがツライ…。階段の昇り降りがツライ…。

ずっと痛みを我慢していましたが、元々産後骨盤矯正に興味があったので、産後骨盤矯正で腰痛が改善できればと思い、藤接骨院に来院しました。

初回の施術では、ハイボルト治療での痛みがびっくりしたのですが、施術後、歩き方が変わったことで効果を実感。

施術を続けていくうちに、治療時の痛みがどんどん軽くなり、最終的に日常生活の痛みも解消！

通院時には、託児もあるので安心して子供を預けることができますし、自分の体と向き合う時間ができたことでリラックスして施術を受けることができました。

子供の抱っこや階段の昇降も痛みがでなくなったので嬉しいです。



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

