

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

Aug. 2021

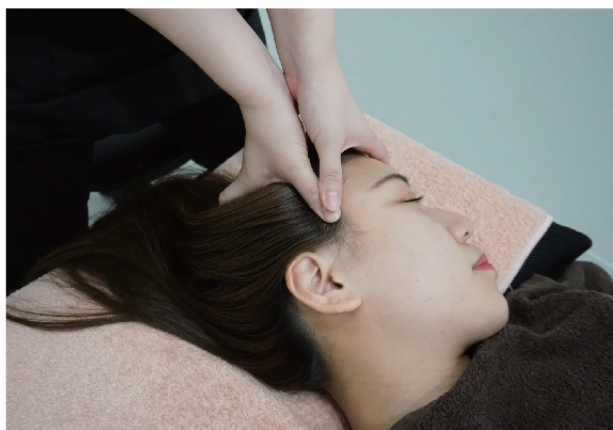
Vol.17

夏本番になりました！子ども達は夏休み真っ只中ですね。  
猛暑となると体力も消耗しやすく、疲れがとれにくいこともあります。  
疲れにくい体を作るためには、1に運動、2に睡眠です。  
今回は、大人も子どもも夏を乗り切る、運動と睡眠をテーマに  
健康に役立つ情報をお届けします。



Topics  
トピックス

藤接骨院磐田院内に、快眠ドライヘッドスパ IZANAI磐田がオープンしました！



いつの間にか深い眠りに…。最近気持ちよく眠れていますか？  
今話題の快眠ドライヘッドスパは、PCやスマホで酷使する神経の  
疲労や、筋肉の緊張を、頭皮、筋膜をほぐすことで解消が期待でき  
ます！  
暑さでバテた体に、さらに寝苦しい夜にストレスを感じる夏。  
そんなストレスが深い睡眠によって解放されます。  
快眠ドライヘッドスパは、副交感神経を活発にさせることで、体を究  
極にリラックス。さらに、頭のむくみをとることでお顔のリフトアップ  
も期待できます。  
最近良く眠れないとお悩みの方。  
日中、集中力が続かず仕事のパフォーマンスが落ちたと感じる方。  
とにかく頭や顔をスッキリさせたい方。  
この夏を快適に過ごすためにも、ぜひお試しください！



IZANAI  
快眠ドライヘッドスパ

- ・営業時間10時～19時(平日)  
9時～13時(土曜日)
- ・☎0538-67-8885
- ・完全予約制
- ・男性はご紹介またはリピーター様のみ予約可能



IZANAI.IWATA

Instagramには  
実際にヘッドスパを  
受けていただいた  
お客様の写真が  
投稿されています！

お気軽に  
お問い合わせ  
ください!!

Company  
企業紹介

今回ご紹介するのは 静岡市の造園会社「松下造園」です。

松下造園では、主に樹木の剪定や伐採、シンボルツリーの植栽、お庭を造るな  
どの樹木に関わるご依頼をお受けしております。  
その中でも樹木の剪定業務の引き合いが多く、得意分野でもあります。  
伸び放題になってしまった樹木の剪定や毎年1回～2回の定期的な庭木の剪定管  
理をさせていただいております。

夏にご自身で庭木の手入れをする際に注意してほしい事を2つご紹介します。  
まずは曇りの日の熱中症です。  
作業に没頭するあまり水分補給がおろそかになると曇りの日でも熱中症になりま  
すので注意してください。  
次に蜂と毛虫です。私も夏場は毎日のように蜂の巣に遭遇しますし、何度も蜂には刺  
されています。また、触れるとかゆみや痛みが出る毛虫も活発に活動している季節  
でもあります。特にツバキに付くチャドクガには注意が必要です。殺虫剤や虫刺され  
用の薬は用意して作業に臨みましょう。



松下造園

☎080-3284-7579

静岡県静岡市駿河区西島350-6





カラダにやさしい健康コラム

子どもの体力低下を防ぐ! 「運動する習慣づくり」の重要性。

近年、子どもたちの体力低下が叫ばれています。スポーツ省が実施した「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、特に小学生男子の体力合計点が下がっており、平成20年度の調査開始以降、過去最低の数値です。

体力を低下させている背景

- ①暮らしや生活環境が便利になり、運動する機会が減った
- ②スポーツや外で遊ぶために必要な時間・仲間・場所が少なくなった
- ③学校や地域に適切な指導者がいない、または見つからない
- ④運動を楽しいと思わせる工夫や教員の経験不足など
- ⑤偏った食事や睡眠で生活習慣に乱れがある

体力向上への取り組み

子どもの体力向上に努めるためには、「運動する習慣作り」を幼児期から始めなければなりません。保育園・幼稚園では自発的に運動することの楽しさを、小中学校では体育の授業で運動を楽しませる工夫を。そして、学校外でも運動する機会を設けていくことが大切です。

藤接骨院からの提案

藤接骨院では、お子様でも施術可能な、インナーマッスルトレーニング「楽トレ」をおすすめしています。

インナーマッスルを鍛えることで、運動不足解消はもちろん、姿勢が良くなり酸素摂取量が変わり集中力アップ、ストレスを減らしてくれる効果も期待できます。

気になる方はぜひスタッフにお声がけください。



(出典: 日本教育新聞社「子どもの体力向上には何が必要?現状と課題と今後の取り組み」参照)



疲れているのに眠れない?!  
原因と対策を知って  
快適な睡眠をとろう

疲れているのに眠れない時には  
以下の原因が考えられます。

- 痛み、かゆみ、咳や鼻詰まりなどの症状によるもの
- ストレスや自律神経の乱れによるもの
- 就寝前の飲酒、カフェインの摂取、喫煙などの交感神経への刺激
- 寝室の環境(室温、衣類など)
- 音、光による刺激



ぐっすり眠るための対処法

- ① 日中太陽の光を浴びる
- ② 自分なりのストレス発散方法を見つける
- ③ ぬるめのお風呂にはいる(38℃のお湯に30分程度)
- ④ 就寝前にスマホやタブレットを見ない

これらを試してみても、どうしても睡眠の質が上がらない方は、ぜひスタッフまでお気軽にご相談ください!



肩、腰の痛みで辛かった子育ても、  
痛み解消で楽に!  
スタイルアップも叶った!



産後、肩と腰の痛みに悩まされ、子どもの抱っこや授乳に支障が出るほどでした。

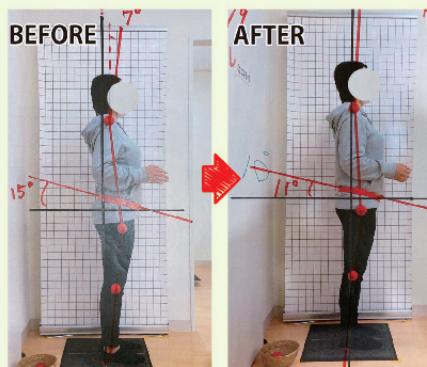
早くどうにかしたいと、以前から「骨盤矯正」の看板が気になっていた藤接骨院に足を運びました。

痛みの原因を丁寧に検査していただき、安心して通院することができました。子どもはまだ小さいのですが、保育士さんに預かってもらえる託児サービスのおかげで、安心して施術を受けることができ、また一人の時間を過ごせることがなによりリフレッシュになりました。

痛みにも効果があったことはもちろん、入らなかったデニムが履けるようになったりと、スタイルアップも叶いました!

今では子育てもかなり楽になり、藤接骨院に感謝です!

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

