



「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

Jan. 2022

Vol.22

新しい年を迎え、身体も心も健康に清々しく、2022年のスタートを切りたいですね。  
 1月20日は大寒とよばれる、一年で一番寒さが厳しいと言われる日になります。  
 寒いと動くのもおっくうになってしまいがちですが、運動不足は冷え性の悪化にもつながります。  
 今月は寒い時期に身体を冷やさず動かす工夫や冷え対策、その他さまざまな役立つ情報をお届けします。



## Topics トピックス

### 藤接骨院グループ各院のLINEがより便利になりました



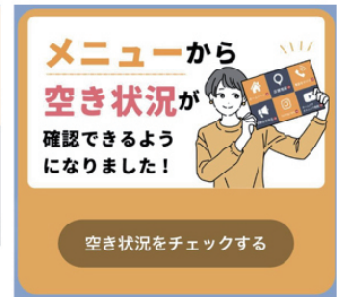
藤接骨院各院のLINEともだち追加はされていますか？

予約に使えるのはもちろん、院情報やお得情報、空き情報チェックもより便利に、より見やすくなりました。



電話が苦手な方も、LINEメッセージで予約や問い合わせができるので安心です。  
 ホームケアストレッチ動画では、藤接骨院のyoutubeチャンネル「静岡健康情報局」の最新動画がチェックできます。  
 まだともだち登録されていない方は、ぜひご登録を！

※LINE予約は営業時間内に限ります 診察状況により返信が遅くなる場合がございます。  
 お急ぎの方はお電話にてご連絡をお願い致します。



## Company 企業紹介

### 今回ご紹介するのは 静岡市にある、「グルテンフリーレストラン そば半」さんです。

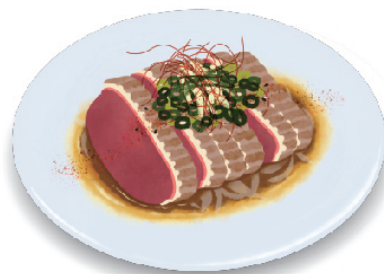
十割蕎麦を提供する蕎麦屋でしたが、十割蕎麦を活かした何かもっとシナジーを発揮出来るものは無いかと模索している時、プロテニスプレイヤーのジョコビッチ選手が世界タイトルを取った時のインタビューで「グルテンフリーで体調が良くなってタイトルをゲットできた!」というコメントを拝見して、これだ!と考えつけたのがグルテンフリーというキーワードでした。

蕎麦は蕎麦粉と水だけで打ち上げた小麦を使わない十割蕎麦でしたが、蕎麦つゆに使う醤油や、天ぷらに使う天ぷら粉にも小麦が含まれていました。

調べていくと結構何にでも小麦が入っているんだと驚きました。

そこで、小麦を使わない蕎麦つゆ、天ぷらの開発に着手し、試行錯誤を重ねて5年がかりで海洋深層水と希少糖(糖質の吸収を腸内でブロック!)で作った「蕎麦つゆ」、国産米油で揚げた蕎麦粉の「天ぷら」を完成。

蕎麦屋ではなく、これからはグルテンフリー Cafeとしてお客様の健康増進に寄与する「健康を提供するお店」として2022年から再スタートしていきます♪  
 ご好評いただいておりますカモテツ( Teppan Duck Steak )ですが、仕入れ先のハンガリーで鴨が風邪をひいてしまい、届きません。  
 今はしばらくお待ちくださいませ^\_^



鴨ポン



鴨テツ

グルテンフリーレストラン  
**そば半**

☎ 054-286-6333



時 10:00 ~ 14:30

※土日のみ17:00 ~ 21:00も営業

※祝日は昼のみ営業

休 定休日: 火曜日

📍 静岡市駿河区登呂6-2-1

🚗 駐車場: 20台(無料)

🌐 オフィシャルサイトを新しく作っています  
<https://www.sobahan.jp/onlineshop/>  
 ※1月完成予定です

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

足が冷えやすい人に  
足の血流改善  
ストレッチ



**STEP 1** 足を伸ばし、床に座った状態から右ひざを立て、そのひざを右腕で抱えます。



**STEP 2** 左足はそのまままっすぐ伸ばし、左足のつま先を左手でさわります。



**STEP 3** 左足先を手前の倒すように手で引っ張ります。

**STEP 4** ゆっくり深呼吸しながら左足先を10秒間引き続けます。(右も同様に行う)

Column

コラム

カラダにやさしい健康コラム

身体を冷やさない工夫をして、  
寒い日でも外で身体を動かす!

今回は寒い日の運動にオススメの防寒対策について解説します。適度な運動を継続して寒い冬を乗り越えましょう!

**1 重ね着やウェアにこだわる!**

冬の運動では体温を落とさないようにするため重ね着が最も重要。しかし寒いからといってただ厚着をするのではなく、機能性が高いスポーツウェアを着用しましょう。



**2 汗は体温を下げる!**

汗で濡れた状態ままウェアを着続けると体表の温度を奪って体温を低下させます。体温低下を防ぐには、吸湿性発熱素材や速乾性吸湿発熱素材が使われている下着の着用が有効です。

**3 熱が逃げやすい部位を守る!**

手・足・頭などの末端から冷えていくので、手には手袋、足には厚手の靴下やレッグウォーマー、頭にはニット帽・イヤークォーマー・ネックウォーマーなどを着用すると効果的です。

**4 カイロを取り入れる**

カイロで最も効率的に温めることができる部位は首。首には太い動脈が流れ、全身につながっています。そのため、首を温めると全身を効率よく温めることができます。

藤接骨院では、ひとりひとりに合った運動やストレッチなどの指導もさせていただきます。気になる方はお気軽にお声がけください。

※出典：サドルホールディングスホームページ「冬でも外で動きたい体が冷えないための工夫とは？」 参

Voice

お客様の声

交通事故後の痛みから解放された!  
ホームケアの重要性も知って、健康意識UP!

交通事故で体に痛みが出るようになってしまいました。首、背中、腰の痛みなど、日に日に気になるようになり、仕事中にも痛みで集中できないように。

さらに、趣味のトライアスロンでも、思ったような動きが出来ずに悩んでいました。

そんな時に、藤接骨院が交通事故の治療をしていると知り、足を運びました。

まず、院内の明るい雰囲気ビックリ! 初回の施術で痛みが軽くなり、これは良くなるかも、と確信しました!

途中不安になることもありましたが、ホームケアなど丁寧に指導していただき、今では痛みが軽くなり趣味も楽しめるようになりました!

健康意識も高まり、より良いコンディションを保ちたいと思います!



お客様のご声  
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

