

# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.24

少しずつ暖かくなっていく気配を感じる3月。外に出るのも楽しみになる季節ですね。徐々に体を動かしていくために、ウォーキングやラジオ体操などから始めてみるのはいかがでしょうか？体の中に春の空気を取り込み、ストレス発散をしましょう♪  
今月は新店舗情報や、心身ともに健やかな毎日を過ごすためのお役立ち情報をお届けします。

### TOPICS トピックス

## 静岡市に新店舗オープン!「藤接骨院 東静岡院」が3/1に開院しました!

2022年3月1日(木)より静岡市駿河区聖一色88-1に、県内11店舗目となる「藤接骨院 東静岡院」が開院しました。

静岡市内では2020年に「藤接骨院 安倍川院」を開院し、より多くの方が足を運びやすいように、静岡市内4店舗目となる藤接骨院 東静岡院を新規開院する運びとなりました。

グランドオープン記念として、2022年4月までのご来院限定で、施術体験を500円で実施いたします。完全予約制となっておりますので、お電話、またはLINEにてご予約をお待ちしております。



ご予約はお電話またはLINEをしてください

☎054-295-7500

※施術体験500円の実施は、2022年4月までにご来院いただきました方限定となります。



### COMPANY 企業紹介

## 今回ご紹介するのは静岡市葵区にある 社交ダンス教室のTOYS DANCE PLACEさんです。



## ダンスなら続けられます!

運動不足解消やダイエットの為に始められたジム通い。

なかなか続けられない方も多いのではないのでしょうか?

なぜなら、それは孤独でかつ同じ運動の繰り返しだからです。

社交ダンスなら、先生やパートナーとコミュニケーションを取りながら、多彩なステップの組み合わせによって、飽きることなく何歳になっても続けることが可能です。

また、すでにダンス経験者の方、競技選手の方には、さらなるパフォーマンス向上や高度な技術の習得をして頂けます。初心者の方から経験者の方まで老若男女問わず、ご自分のレベルに合わせて音楽を楽しみながらレッスン出来るのが社交ダンスです。

あなたも今すぐ、音楽とダンスに身をまかせてみませんか?

当スタジオでは初心者の方でも気兼ねなく参加できる初心者サークル  
**大人の為の初めての社交ダンス**を月1回開催しております。

【日時】3月19日(土)・4月16日(土) 15時~15時45分  
【料金】2,200円



TOYS DANCE PLACE ☎054-247-7508

〒420-0866 静岡県静岡市葵区西草深町35-12 サンエールIIビル1F

【営業時間】 月~金曜日: 13時から21時  
木曜日(東京・大竹辰郎ダンススクールにてレッスン致します)  
土・祝日: 13時から19時まで

【定休日】 日曜日(夏季、年末年始、出張等で休業する場合があります。その都度ホームページにてお知らせいたします。)



STEP  
1

## 【太ももの裏側を伸ばす】

座った状態で足を前に伸ばし、つま先をつかんで20秒間キープ。  
次に足を開いて、両手で右足のつま先をつかむ。  
(左右で20秒ずつ行う)

STEP  
2

## 【腰とお尻を伸ばす】

仰向けに寝転び、右足の膝を  
抱え込んで胸に近づける。  
(左右30秒ずつ行う)

STEP  
3

## 【肩甲骨を伸ばす】

四つん這いになり、手をついた  
ままお尻を後ろに突き出し、猫  
が背伸びをするような状態で  
身体を伸ばす。  
(1分間キープ)

## カラダにやさしい健康コラム 運動によるストレス解消は、スイーツより効果的！

皆さんは何のために運動していますか？

ダイエットのため、健康維持のため、カラダを動かすことが好きだから…様々な理由があると思います。

そんな運動が、カラダだけでなく「心」にも良い影響を与えてくれることをご存知でしょうか。

## ■ ストレスが溜まるとスイーツが食べたくなる理由

その理由は“幸福感・安らぎ”をもたらすとされる「セロトニン」という物質が脳内に分泌されるからです(スイーツを摂ると血糖値が上昇してしまいます。その血糖値を下げるために「セロトニン」分泌されます)。

※スイーツを食べ「幸福感・安らぎ」を感じる時間は、20分程度で1時間を経過すると食べる前よりもストレスや不安感が増すといわれています。



## ■ 達成感が得られて気持ちが前向きになる

運動を続けていくと、「できるようになった!」という達成感や満足感が得られます。それが自信につながりポジティブになることが期待できます。

## ■ “幸福感”が増す

人は運動をすると“幸福感・安らぎ”が増すといます。その理由は「セロトニン」が増加するためです。ある研究によると、約20分間の運動で、その後12時間“幸福感・安らぎ”が持続するという結果が発表されています。



## ■ ストレス解消に運動が効果的なワケ

運動により脳の血流がよくなり活性化され、“幸福感・安らぎ”をもたらす「セロトニン」が脳内に増えることが分かっています。

## ■ 食べ物・アルコール・喫煙の依存を解消する

楽しいことをすると脳内に分泌されるドーパミンは、食べ物・アルコール・喫煙への依存を生み出す物質でもあります。しかし運動には、意識を逸らしそれらの依存を解消する効果があります。

## ■ “幸せホルモン”を増やす効率的な運動とは？

「セロトニン」を増やす運動は、リズム運動(ウォーキング・ジョギングなど)です。短時間でも生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※出典：株式会社エーピーシーキャピタルHP「運動のストレス解消効果・幸せホルモンはスイーツよりも効果的」参照

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。

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



藤接骨院 東静岡院  
☎054-295-7500



## 編集後記

3月の旬野菜【キャベツ】は、がん予防に効果が高い食品。  
ビタミンA、B、C、Kをはじめ、ミネラルも多く含んでいます。

