

# Fujikotsu カラダ通信

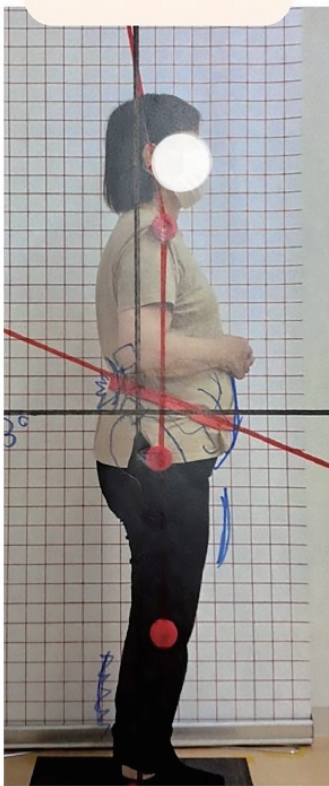
## Vol.28

7月は、梅雨が明け盛夏への変り目の時期。暑くなり薄着になった時に、体型を気にせずファッションを楽しみたいですよね！  
 冷えに気をつけ、血行を良くし、運動で筋肉をつけ、十分な休養をとることで理想のスタイルに近づくことができます。  
 藤接骨院は夏のダイエットを全力でバックアップします！  
 今月は夏を理想のスタイルで過ごすお役立ち情報をお届けします。

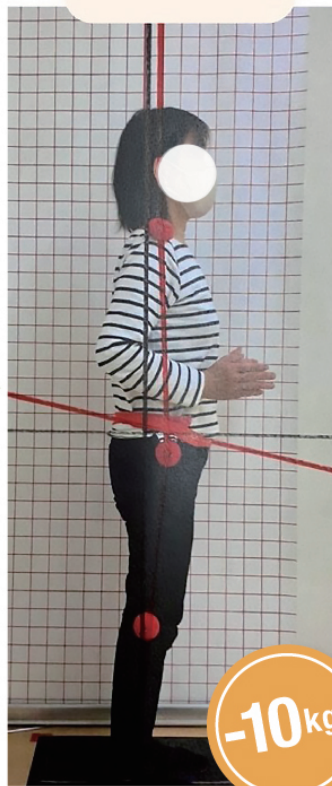
STORY  
お客様  
ストーリー

### お客様ストーリー 体重-10kg！モチベーションを保ってダイエット成功！

#### Before



#### After



-10kg!

ダイエットを決意しても、モチベーションが続かないため痩せることができませんでした。

精神的にも、マイナス思考になったり気分が落ち込むことが増えていきました。

娘から藤接骨院藤枝院をすすめられ、ダイエットに接骨院？と半信半疑でしたが、初診では「なぜ痩せないのか」の原因がわかり、正しいダイエット知識を得ることができました。

通院しながら、自宅での運動指導や、食事管理も教えていただき、根気強く続けたところ通院20回を過ぎたあたりで体重は-7~8kgに。

最終的には-10kgを達成しました！

体の悩みはもちろん、気持ちも明るくなりました！

- 施術内容：骨盤インナープログラム
- 年齢：60代 ● 性別：女性



STRETCH  
ストレッチ

### 今回のストレッチ「寝る前のカンタン代謝アップストレッチ」

寝る前に代謝をアップさせることで、むくみ解消効果が期待できます。

STEP 1 つま先を外側に向けて、両足を肩幅より大きく広げる



STEP 2 手を膝にあてて、腰を落とす



STEP 3 息を吐きながら2回お尻を下げ、息を吸いながら両手をあげて、つま先立ちをし一気に伸びをする



POINT

テンポ良く行い、内ももの老廃物を流すイメージで行いましょう！



RECOMMEND  
オススメ

## 藤骨のオススメ 上質な休養をサポートする『ベネクス「リカバリーウェア」』

このような睡眠の悩みはありませんか？

眠りが浅い

寝ても疲れがとれない

ぐっすり眠れない

寝不足で、いつまでも疲労を抱えたまましていると、日常のパフォーマンスが落ちてしまうばかりか、美容や健康にも悪影響を与えます。

ベネクスのリカバリーウェアは、繊維一本一本にナノプラチナなどの鉱物を練り込んだ特殊繊維を使用しています。



副交感神経にアプローチし、さらにストレスフリーな着心地が疲労回復に必要な上質な休養をサポートします。



触ってひんやり 夏限定シリーズ COMFORT COOL



トレーナーズクロス

**VENEX**

筋肉の緊張をときほぐし、無重力のようなリラックスタイムをぜひ体感してください。

気になる方はスタッフにお尋ねください♪

COMPANY  
企業紹介

今回ご紹介するのは静岡市葵区にある **セレクトショップのMotion** です



Motionでは30代以上の方をターゲットに、20社以上のブランドからセレクトしています。毎週新しい商品の入荷があり、お客様にお買物を楽しんでいただける空間を提供しています。



イベント情報

8/12~14で呉服町夜店を行います

**Motion**  
<https://motion-2012.com/>



motion 呉服町店

☎054-272-1210

静岡市葵区呉服町2丁目7-8 金星ビル 1F

N+motion(エヌプラスモーション)

新静岡セノバ店

☎054-266-7289

静岡市葵区鷹匠1丁目1-1 2F

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



健康  
マメ  
知識

ゴーヤで  
アンチエイジング

夏に旬を迎えるゴーヤは強いアンチエイジング効果が期待できます。むくみ予防となるカリウムや、新陳代謝を活性にするビタミンEを含有しています。苦味が気になる方は、切って塩もんでから熱湯を通すと食べやすいですよ。

