

Fujikotsu カラダ通信

Vol.30

暑い日がまだまだ続く9月。「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがありますが、夏の暑さも秋分頃(9/23)までには和らぎ、過ぎやすくなりそうです♪夏の疲れが出やすい時期に大事なことは「休息」です。

質の良い睡眠、バランスのとれた食事、身体を労わる生活を心がけて残暑を乗り越えましょう!

TREATMENT
施術

睡眠の質を向上、疲労回復に効果! 極上ドライヘッドスパを体験してみませんか?



藤接骨院のドライヘッドスパは、頭皮だけでなく、足裏やお腹の筋膜をゆるめてから、カッサとハンドで凝固固まった首・肩・頭をほぐします。目の疲れや首肩こり、頭痛を改善! 睡眠の質も向上! 疲れやストレスから開放されます。また"むくみ"に対しても効果を発揮! 頭、顔の血流が良くなり、小顔効果も期待できます。



ドライヘッドスパが体験できるのは

- 藤枝警察署前院
- 焼津小川院
- 静岡安西院

- 磐田見付院
 - 浜松東院
- の5店舗です。

お近くの店舗にて、ぜひご予約ください!

STRETCH
ストレッチ

今回のストレッチ「イライラして眠れない! を解消するストレッチ」

精神・神経の疲労回復に特化したストレッチです。疲れを感じるのに眠れない時に最適です。

STEP 1 首の後ろで手を組んで下を向き、15秒伸ばす



STEP 2 両腕を上げて、左手で右肘をつかみ左へ傾いて15秒伸ばす(反対も同様)



STEP 3 足を肩幅に開き、壁に手をつけて頭を下に下ろし背中を15秒伸ばす



RECOMMEND
オススメ

藤骨のオススメ 残暑の疲れにこだわりのバスタイム! 藤接骨院がオススメする入浴剤!



疲れを癒し、上質な睡眠へといざなう
中性重炭酸入浴剤『ホットタブ』

最近シャワーで済ませることが多いという方、
もしかしたらそれでは疲れが
とれていないかもしれません。

◀中性重炭酸入浴剤『ホットタブ』



当院がおすすめている「ホットタブ」は他の入浴剤と何が違う?

よくある炭酸ガス系の入浴剤

色が鮮やかでさまざまな香りの商品があるが、炭酸ガスは水に溶けにくく、空気中にすぐ逃げてしまう。また、炭酸ガスは酸性なので、中性の血液に溶け込むことができず、血流や体温アップは期待できない。



ホットタブ

香料、着色料不使用。塩素を中和し、赤ちゃんや肌の弱い方でも安心して使用できる。湯中で発生した炭酸ガスは、すぐに重炭酸イオンに変化。水に溶けやすく中性の重炭酸イオンは浸透力が高く、身体を芯から温め、湯上がり後も温まり感が持続。

お湯の中に留まる



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にある 料理代行 ダイニングK です

料理代行 ダイニングKは
ご家族の味に近づける
カスタマイズ型家庭料理のプロです

料理代行、家事代行などお客様のご要望に合わせて、当日のお食事作り、作り置き(一週間分など)など、お食事のお悩み解決を致します。

お買い物、日常のお掃除や洗濯、病院への付き添いなど、生活のお困り事のサポートも致します。食卓に愛情、健康、笑顔をお届けし、大切な人の心と体を満たすお手伝いをしています。家族が病気、高齢など、さまざまな理由で困難な



家事を、各御家庭のお悩みに合わせて食事を中心にサポートさせていただきます。お客様のお好みの味に合わせてお料理の提供ができる事が、よそにないダイニングKの特徴です。お気軽にご相談下さい。

ダイニングK Information

- 営業時間 07:00 ~ 20:00
※ご希望に合わせて対応いたします
- 休日 不定休
- TEL 080 - 3643 - 7633

公式LINE Web Site Instagram



ご予約フォームはこちら



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



乾燥・疲労回復に
山芋がオススメ

暑さが和らいでくると気になるのが乾燥です。また残暑の疲れも出てくるこの時期にオススメなのは山芋。潤い効果や疲労回復効果が期待される食材です。