

Fujikotsu カラダ通信

Vol.31

10月は気候も落ち着き、過ごしやすい時期ですね。空も澄み渡って、外で運動するのが気持ちいい季節です。日光を浴びることでセロトニンの分泌が高まり、心の健康につながります。自分が楽しいと思うこと、気分が良くなることは自然と習慣になりやすいです。この秋、身体と心が喜ぶ習慣を見つけてみてはいかがでしょうか？

HEALTH
健康情報

内臓冷え、冷房冷えによる「秋バテ」対策

夏の暑い時期に冷たいものを摂りすぎたり、冷房が効いた室内で長時間過ごした方は注意！

身体を内側と外側両方から冷やした「内外冷え」が、体調不良の原因になっている可能性があります。



1日1回「冷えリセット」

身体を温め、血の巡りを良くし、リラックスして副交感神経を優位にし、身体と心を休ませましょう。

今日からできる冷えリセット

- 寝起きに白湯を飲む
- 首、手首、足首をあたためる
- 筋トレ、ストレッチをする
- 熱すぎない温度でゆっくり入浴する

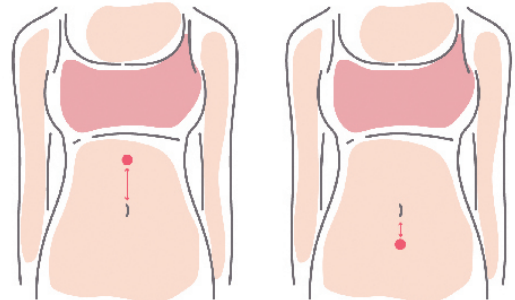
温める場所は血流が多いところ
=筋肉が多いところ

- お腹
- 腰回り
- ふくらはぎ

この3箇所を冷やさず、重点的に温めるようにしましょう。

体があたたまるツボ

中脘(ちゅうかん)「気海(きかい)」は、冷え性を改善するツボ。全身を温め、コンディションを整える効果も。胃が冷えてお腹が痛くなった時などは、この2つのツボを手やドライヤーで温めてください。



中脘 [ちゅうかん]

→ 指幅4本分 + 親指1本分

気海 [きかい]

→ 指幅2本分

おへそより指2本分下にあるツボ。「元気の源」ともいえるツボで、全身の血行を促しカラダを温める効果があります。季節を問わず、気海を温めることでコンディションが安定し、元気に過ごすことができます。

STRETCH
ストレッチ

今回のストレッチ「血の巡りをよくする身体あたたためストレッチ」

寝る前に1分でできる簡単ストレッチ。末端までを温めることにより、入眠しやすくなります。

STEP 1 足を前後に開き、軽く曲げる。アキレス腱を伸ばすイメージ。

STEP 2 両手を組み、人差し指を伸ばす。そのまま天井に向けてグッと伸びる。

STEP 3 前足が出ている方へ体を傾け、そのまま10秒キープ。これを左右それぞれ行う。



POINT

上半身と腕が垂直になるようまっすぐに伸ばしましょう。



慢性的な身体の痛みが解消し、さらに下半身もスッキリ!

猫背で姿勢が悪いせいか、デスクワークでは長時間座っていると首、肩、腰がひどく痛むようになってしまい、仕事にも支障が…。

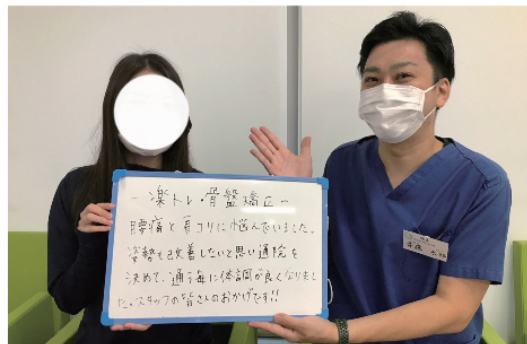
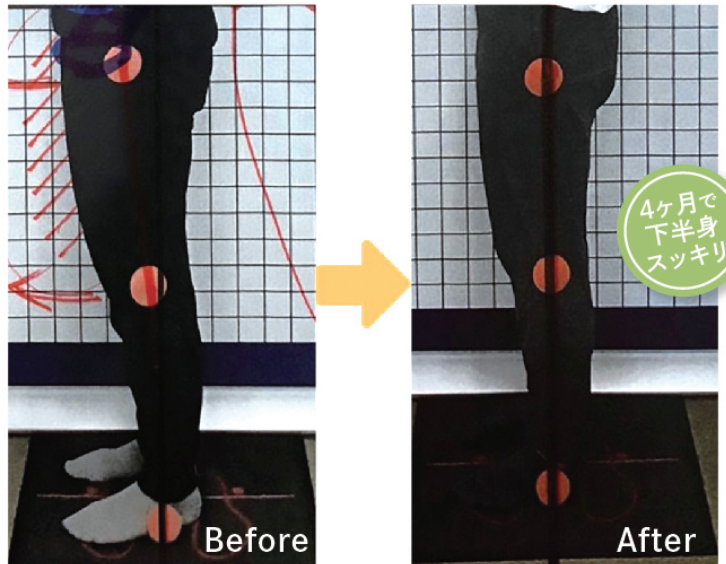
身体を根本から良くしたいと思い、いろいろ探していたところ、口コミが良かった藤接骨院浜松東院に行ってみることにしました。

初回の印象はスタッフさんが明るく親切で、ここだったら通いやすいなと感じました。

施術も、数回通って首、肩、腰の痛みが緩和!

痛みをとると同時に、スタイルアップもできたらと相談したのですが、自宅でのトレーニングも丁寧に教えてくださり、モチベーションもアップしました!

通っていくうちに、長時間のデスクワークも苦でなくなり、痛みが解消するだけでなく下半身もスッキリしました!



詳しくはコチラをご覧ください

- 施術内容: 「楽トレ」と「骨盤矯正」
- 年齢: 30代 ● 性別: 女性



今回ご紹介するのは静岡駅パルシェ食彩館にある **ジュプグーテ?+ミドリノタネ** です

焙煎前の生豆から作る抗酸化力豊富なグリーンコーヒーと、低GIな希少糖で作った体に優しいタルトの専門店です。

「1杯から始まる健康の種まき」をコンセプトに、グリーンコーヒーを販売しています。抗酸化力がアサイーの4倍、カフェインは一般のコーヒーの1/4と優しい味わいのコーヒーです。紫外線対策やアンチエイジング、血圧、血糖値に嬉しい効果が期待できます。ご自宅用はパウダーでお水やお湯に溶かすだけで簡単にお召し上がりいただけます。

当店では、グリーンコーヒーをたくさん飲んで健康な人を増やしたいと思い、静岡駅パルシェ食彩館にあるパルシェ店では「月額3,300円で飲み放題」をご用意しています。また清水銀座店では、平日グリーンコーヒーおかわり自由のサービスを行っています。ぜひ、グリーンコーヒーを毎日の生活に取り込んで、健康な毎日を送ってください。



Je peux goûter?
ジュプグーテ



https://midorinotane-greencoffee.com/parche_shizuoka/

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



しょうがを
プラス

簡単に身体をあたためる方法として、普段の食事にしょうがをプラスするのがオススメです。紅茶にはつみつとしょうが、お味噌汁にたっぷりのネギとしょうがなど、いろいろな場面で使えます。