

# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.32

11月11日は「介護の日」というをご存知でしょうか？ 介護についての知識を深めようと平成20年度に(いい日、いい日の語呂合わせから)11月11日に決定されました。現在介護が必要な方や、それを支えるご家族や介護士の方、そして介護予防の目的でも身体を整え、健やかに保つことが重要になってきます。今回は、介護予防を中心に、健康に役立つ情報をお届けします。

### NEWS ニュース

#### 9月に発生しました台風15号により、被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。

清水区にあります藤うさぎ接骨院清水院では台風の影響がない地域の藤接骨院スタッフの協力で、飲料水やタンクの水を集め、困っている方へ無料配布を行いました。

今回の災害で、お身体を痛めてしまった方、不安やストレスによる不調などありましたらお気軽にご相談ください。



### HEALTH 健康情報

#### 健康なうちからはじめよう！ 介護予防で健康寿命を延ばす！

「健康寿命」とは、健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間のことを言います。

#### 健康寿命を延ばす対策

##### 運動

1日トータル30分が目安。息がはずむ程度のペースでのウォーキングなど。体調が悪いときは無理せず、水分補給を忘れずに実践しましょう。

##### 食事

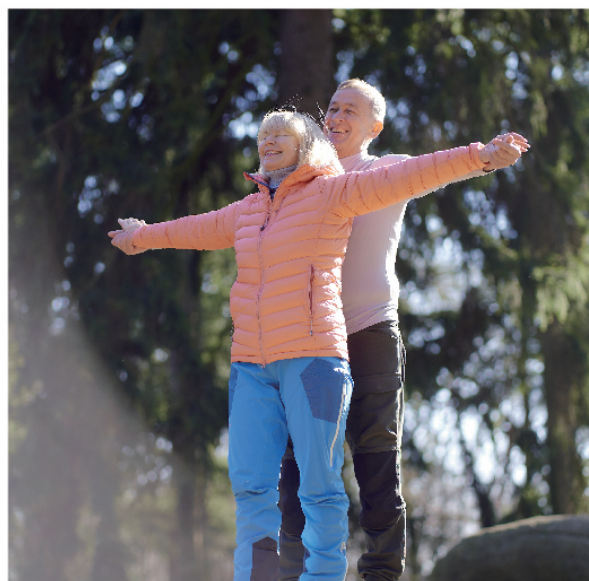
主食は穀物などのご飯、副菜はビタミン類やミネラル類が多く含まれる野菜、良質なタンパク質・脂肪が摂れる魚介類などで構成される低カロリーなものが良いでしょう。早食いや大食いをしない、十分に噛んでから飲み込む、腹八分目に抑える。

##### 睡眠

日中に陽の光を浴びる、入浴をする、寝る環境を整えるなど質の良い睡眠を心がけましょう。

ブログでも  
ご覧いただけます

QR



### STRETCH ストレッチ

#### 今回のストレッチ「介護予防ストレッチ」

##### STEP 1 腕周りと背中ストレッチ(10回)

①脇をしめ、肘を後ろに引く

②背中を丸めながら肘を伸ばす



##### STEP 2 ふくらはぎのストレッチ(10秒～20秒)

①足を前後に開きつま先は前へ向ける

②前に置いた足に体重をかけて、後ろに置いた足の膝はしっかりと伸ばす



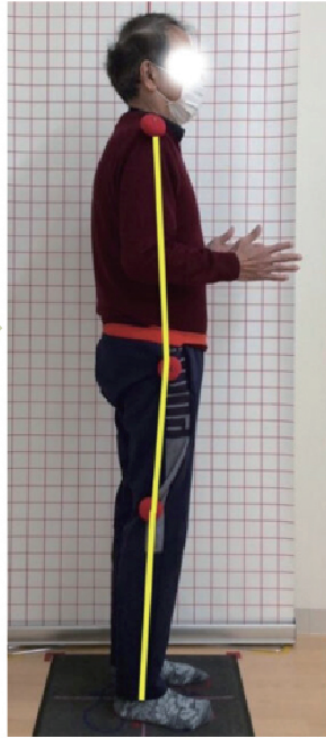


# 脳梗塞後、車椅子を使用するほど歩行に不安があったが、 今では杖なしで少しずつ歩けるように！

Before



After



7年前に脳梗塞になり一時は車椅子生活になるなど、歩行に不安を抱えるように。

歩行訓練や、腹筋などをしてトレーニングをしましたがなかなか良くなりませんでした。娘の紹介で藤接骨院藤枝院に行ってみたのですが、最初は半信半疑でした。

しかし最初の施術で立っている時の不安感が消えたのは驚きでした！

整体と楽トレを続けて行うことで、杖なしで少しずつ歩けるようになりました。

自宅ケアと通院を続けて、杖なしでもっと歩けるようになるのが楽しみです。

- 施術内容：楽トレ、整体
- 年齢：70代
- 性別：男性

詳しくは  
コチラ



## 今回ご紹介するのは 彩むすび書 (いろむすびしょ) です

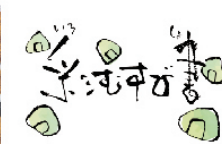
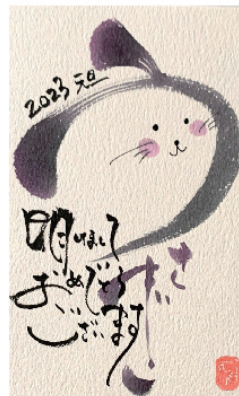
かわいくてオシャレなイラストのような文字。趣味や仕事でも活かせるスキルです。

描き方だけでなく彩むすび書では、習い事を探している方や副業をお考えの方、資格取得を目指している方へ向けてオンライン・オフラインで講座を開講しています。

特に忙しいママさんや主婦の方、子育てや家事が忙しくついイライラしていませんか？家庭の中心にいるママが笑顔になれば自然と家庭が明るくな

ります。彩むすび書はママの心にゆとりを与えます。資格取得のためのコースも用意しておりますし、ちょっとした時間で副業をしたいというママや主婦にぴったりです。

文字を書くことが苦手でも、書道経験やセンスがなくても（むしろないほうが）楽しんでいただけます。気になる方はぜひご連絡ください。



<https://iromusubisho.com/>

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  
寒暖差疲労  
予防に!

この時期に多い寒暖差疲労を予防するために、身体を温める食事をとりましょう。食材は・土の中で育つもの(にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど)や黒、赤やオレンジなど暖色系のもの(黒豆、ひじき、えび、紅鮭、小豆、卵など)はおすすです。