

Fujikotsu カラダ通信

Vol.33

みなさんはなぜ年末に大掃除をするのかご存知ですか？日本では平安時代から「煤払い(すすはらい)」という宮中行事があり、江戸時代には12月13日を煤納めの日と定め、江戸城の大掃除を行ったことが庶民にも広まったといわれています。大掃除は家の汚れを落としたり、傷を修復するのももちろんですが、1年頑張った自分の身体もメンテナンスするのがオススメです！今年の痛みや不調は今年のうちから対処して、新年を気持ちよく迎えましょう！

INFORMATION お知らせ

12月限定！お得に回数券を購入できる♪ クリスマスキャンペーン！

回数券を購入するなら今！
藤接骨院から皆様にクリスマスプレゼント♪

今年の疲れは今年のうちに♪
来年からも引き続きお身体を良くするお手伝いをさせてください！
この機会にぜひお得な回数券はいかがでしょう？
～お買い求めは各院スタッフまでお声がけください～



【対象】骨盤矯正・猫背矯正・楽トレ・骨盤インナートレーニング・猫背インナートレーニング



STRETCH ストレッチ

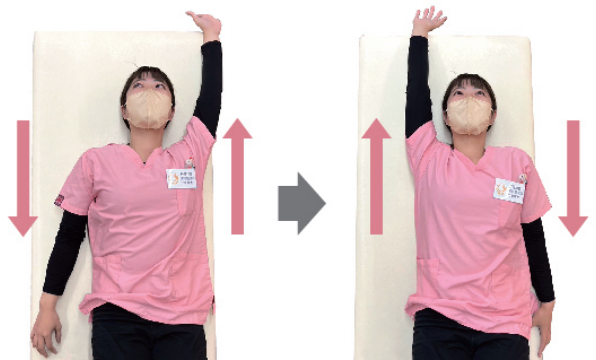
今回のストレッチ「忙しい年末にスキマ時間でできるストレッチ」

STEP 1 クルクルに巻いたバスタオルを
首の付け根から背中にかけて置きます
※バスタオルが背骨の中心に乗るように設置しましょう



体の下にバスタオルを置いています

STEP 2 腕を交互に上下させ、
左右10回ずつ行いましょう！



YOUTUBE ユーチューブ



藤接骨院のyoutubeチャンネル「静岡健康情報局」で『産後ママの声』をアップしました！

You Tube



年末年始で体調を崩さないための3つのポイント

年末年始は、「夜更かし」・「食べ過ぎ」・「運動不足」で体調を崩してしまうケースが少なくありません。

そこで今回は、年末年始で体調を崩さないためのポイントをまとめてみました。是非参考にさせていただき、一年のスタートを快適にお過ごしください。



年末年始体調を崩さない 3つのポイント

1 朝食を摂り、体内時計をリセットしよう

人には体内時計があるとされていますが、この時計は脳と肝臓にあるそうです。朝食を摂ることで、肝臓の体内時計がリセット・調整され、朝から体内時計が整います。一方深夜など、夜遅い時間に食事を摂ると、体内時計が乱れてしまいます。年末年始の休日であっても朝食を摂り、体内時計が狂わないようにしましょう。

2 朝起きたら、光を浴び体内時計をリセットしよう

朝起きて、カーテンを開け、日光を浴びることにより「眩しい!」という感覚は、実は脳の中での体内時計をガラッとリセットする大きなキューになっています。このことから、「寝正月」といえどもしっかりと朝に起きてカーテンを開けることは、非常に重要なポイントといえます。

3 夜更かしは控え、朝起きる習慣を維持しよう

夜更かしすると翌日の日中は寝て過ごすことになりがちですが、朝起きないと体内時計のリセットができなくなります。これを防ぐためにも

- ・夜遅く寝ても、一度朝起きる
- ・起きる時間はいつもと同じ時間に
- ・その後の昼寝も、午前中、もしくは午後の早い時間にとどめる

ことがポイントです。

出典：first call「産業医が教える、年末年始の「夜更かし」「寝正月」でも体調を崩さないための3つのタイミング」

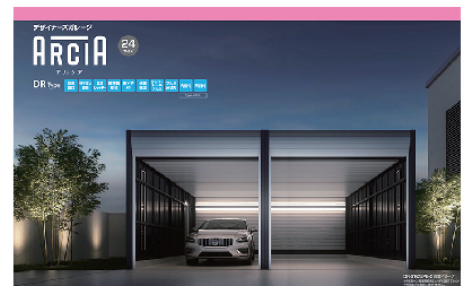
今回ご紹介するのは静岡市駿河区の株式会社高松商事です

自動車事故復旧工事の専門会社として立ち上げ、その後外壁塗装工事も並行して事業を行っております。自動車事故復旧工事は17年の実績があり、多能工の技術が求められ何が破損しても対応できるように技術向上、知識習得を行っております。

えっ、そんなことも出来るの?とよく言われます。

家の外にある構築物は数多く対応し、弊社では月に50件から多いときには80件の工事を行います。その経験が毎日実践でのスキルアップになっており、経験を積み重ね日々工事をしております。

静岡市内ではまだ施工実績の少ないオコシコンという水を通す浸透性コンクリートの施工を、三保で11月より着工致します。また、その現場ではイナバ物置のデザイナーズガレージ『アルシア』も設置致します。ホームページのギャラリーに随時アップする予定ですので、是非ホームページにアクセスして下さい。



株式会社 高松商事

〒422-8034
静岡県静岡市駿河区高松2-28-13
☎0120-282-212
<https://takamatsu-shoji.jp/>



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

鮭料理で血流改善♪ 12月の冬至を過ぎると寒さが本格的になってきます。身体をあたためる温性の食材で鮭は胃腸にも優しくオススメです。血流を改善する効果があり、血行を良くすることで冷えを防ぎ体が温まりやすくなります。

