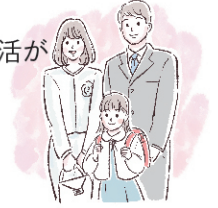


# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.37

新生活や新年度がはじまる4月。気持ちも新たに、心晴れやかにスタートしたいですね。  
 新型コロナの感染対策で長くマスク生活が続いていましたが、今年の春からルールが緩和され、マスクなし生活が戻ってきそうです。この3年ほどで慣れてしまっていたことを元に戻すには時間がかかるかもしれません。  
 しかし、相手の表情をみて心置きなく言葉を交わせる生活って、やはり良いものですね。  
 今月も笑顔あふれる新生活を送るための健康情報をお届けします。



HEALTH  
健康情報

## 季節の変わり目は肌荒れに注意！ 春先スキンケアのポイント



春先の  
敏感肌対策  
6つの  
ポイント

- ① 低刺激のスキンケアアイテムを使う**  
できるだけ刺激の少ないノンアルコールなどの低刺激性のスキンケアを使いましょう。
- ② 花粉や汚れをきちんと落とす**  
クレンジングや洗顔で花粉や汚れを落としましょう。
- ③ 保湿をしっかり行う**  
化粧水と乳液、クリームを使い保湿しましょう。
- ④ 花粉から肌を守る**  
外出時はマスクを着用するなど、できるだけ肌に花粉を付着させないようにしましょう。
- ⑤ 紫外線対策を欠かさない**  
外出時は日焼け止めを塗り、紫外線によるダメージを避けましょう。
- ⑥ 緑黄色野菜を積極的にとる**  
βカロテンを多く含むにんじんやピーマン、かぼちゃ、トマトといった緑黄色野菜を積極的に食べましょう。

RENAISSANCE「季節の変わり目は肌荒れに注意。春先のスキンケアのコツ」を参照

TRAINING  
トレーニング

## 二重アゴ、ストレートネックを改善するマッサージ

**STEP 1** 壁に頭の後ろをつけるイメージで、下がった頭を上げる

**STEP 2** 猫背にならないように注意してナナメ前に頭を倒して首のストレッチを左右行う

**STEP 3** 斜め上を見るようなイメージで首の前面を伸ばす



## 栗のようなツルツル肌!? 美容鍼マロン鍼のご紹介♪

眠っていた細胞を活発化させ、肌質改善、小じわ解決が見込める  
スペシャルメニューをご紹介します。



100本近くの鍼をお顔に刺すことにより、眠っていた細胞が活動し始め新陳代謝が活発になって、血流の促進、肌質の改善、小じわの解決が見込めるスペシャルメニューです。

こんな悩みありませんか？

- ✓シミ
- ✓くすみ
- ✓シワ
- ✓乾燥肌
- ✓たるみ
- ✓ニキビ などなど
- ✓ほうれい線

お肌のお悩みをお持ちの方必見!!

これらのトラブルを解決してくれるマロン鍼、気になった方はスタッフまでお声がけください♪

※マロン鍼が受けられる店舗は藤接骨院吉田院、藤枝院、藤うさぎ整骨院 清水院の3店舗のみとなります。

藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがオススメの薬膳メニューをご紹介します♪

4月の免疫カアップレシピ にんじんとたまねぎとクコの実のしりしり

効能

にんじん：胃腸をすこやかにし、食欲不振、下痢、便秘などに有効なほか、目の乾きやかすみ、視力低下など、目のトラブル改善  
たまねぎ：血糖値を低下、動脈硬化や高血圧予防、脂肪燃焼、眼精疲労  
クコの実：滋養強壮、アンチエイジング、眼精疲労、ドライアイ免疫機能アップ

材料  
(2人分)

にんじん : 2本  
たまねぎ : 1個  
ツナ : 1缶  
卵 : 1個  
クコの実 :  
酒 : 大さじ2  
みりん : 大さじ2  
醤油 : 大さじ1  
あらびきコショウ : 少々

作り方

- ①千切りしたにんじんと玉ねぎをごま油で炒める
- ②乾燥クコの実は水で戻しておく
- ③ツナを入れてよく炒めたら酒、みりん、醤油で味付けしたら溶いた卵を入れて更に炒める
- ④クコの実を入れて、好みの量のあらびきこしょうを入れる



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



藤接骨院 浜松高林院  
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院  
☎054-295-7500



健康  
マメ  
知識

紫外線対策には  
トマトがおすすめ!

紫外線が強くなってくる時期になりました。紫外線対策に有効な食べ物の一つ「トマト」にはシミやソバカスの原因であるメラニンの生成を抑制するので、日焼け対策としておすすめです。

