

# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.39

梅雨のシーズンになりました。湿度が高い時期ですが、快適な部屋の湿度は40%~60%とされています。快適な湿度を保つには、こまめな換気と家具を壁から少し離すのがいいそうです。湿度が高いと体にも水分がたまり体調不良の原因になります。この時期は高湿度対策でカラダをスッキリ快適に過ごしませんか？今月は梅雨の時期を乗り越えカラダをスッキリさせる情報をお届けします。



HEALTH  
健康情報

### 梅雨時にカラダをスッキリ！食事のポイントと自宅内で運動量を増やすコツ！

今回は夏に向けてカラダをスッキリしたい方に、食事のポイントと自宅での運動量を増やすポイントを紹介합니다！

#### 梅雨時 食事のポイント

##### ① 水分を補給し、腸を刺激しましょう

起床時、冷たい水を飲むことで蠕動運動を促進し、腸を刺激します。

##### ② 2種類の食物繊維を理解し、摂取しましょう

食物繊維には「①水溶性食物繊維」と「②不溶性食物繊維」の2種類があり、便秘の解消に役立つ効果を発揮します。

##### ①水溶性食物繊維

便を軟らかくする効果。



##### ②不溶性食物繊維

便の量を増やす効果。



※イラストの食材は代表的な一例です。

#### 梅雨時 運動のポイント

##### ① 家事を運動代わりにしましょう

梅雨時期は、外へ出て運動とはいかないケースが多くなりますので、家事を運動代わりにしてみてもいいでしょうか。



掃除機かけ(30分)  
103Kcal



お風呂掃除(15分)  
51Kcal



洗濯物を干す、とりこむ、たたむなど(15分)  
19Kcal

##### ② 動画サイトを活用し、自宅でフィットネス

自分だけの運動メニュープレイリストを作ってみましょう。順番は、①準備運動→②筋トレ→③有酸素運動→④ストレッチがおすすめです。但し、無理な運動は禁物です。



STRETCH  
ストレッチ

### 余分な水分や老廃物を排出するストレッチ

**STEP 1** ベッドやマットの上で、右足を前にしたあぐらで座り、姿勢を整える。

**STEP 2** 両腕を耳の横に上げ、左手を前に手首をクロスして手のひらをしっかり合わせる。

**STEP 3** 息を吸ってできる範囲で肘をのばす。息を吐きながら上半身を左に傾け、右体側を伸ばす。

**STEP 4** 足と手を入れ替えて座り、上半身を右に傾けて同じように左体側を伸ばす。



## ベビーマッサージ教室 + 骨盤矯正体験会を開催します

## 赤ちゃんもママもHAPPY♪

藤接骨院 東静岡院にベビーマッサージの先生をお呼びして  
ベビーマッサージ教室を開催します。

ベビーマッサージ教室のあとはママの骨盤矯正体験。託児ルームにて  
保育スタッフがお子さんをお預かりしますのでご安心ください。  
親子でぜひご参加ください。

- 日 時：6月21日(水) 12:00~12:30
- 会 場：藤接骨院 東静岡院
- 参加費：2,500円(税込) ※当日使用するオイル代込み
- 参加特典：ベビマ初参加の方! 当日施術プレゼント



詳細ページは右記のQRコードからご確認ください→



## ベビーマッサージのメリット

## リラックス効果

パパ・ママと肌を触れ合わせる  
ことでエンドルフィン\*が多く  
分泌され、赤ちゃんはもち  
ろん、ママ・パパもリラックス  
できます。

※エンドルフィンとは、気分の高揚や幸福感、陶酔感をもたらす幸せホルモン

## 夜泣きの軽減

しっかりと体を動かしつつ心  
身共にリラックスできるため、  
夜泣きが軽減される可能性  
があります。

## 便秘の軽減

お腹をマッサージしたり、体  
を動かしてあげることは、便  
秘の軽減にも効果が期待で  
きます。

## 発達の促進

肌に適度な圧力がかかり血  
行を促進する効果が期待で  
きます。代謝・皮膚免疫力が  
アップするため、赤ちゃんの  
成長に最適です。

今回ご紹介するのは静岡市駿河区にある 呉服専門店『つむぎや』です

## 着物の買取以外は全てお任せください。

お宮参りから七五三・卒業袴・成人式までご家族のイベントにお役に立てます。弊社の着物はモダンかつ他にない着物コーデをご提案します。コロナ5類変更に伴い、静岡市でも様々なイベントが増えていきます。これからの時期は夏祭りや花火大会などのシーンに浴衣で駿府の夏を楽しんで頂きたいです。



KIMONO & RENTAL

つむぎや

☎0120-815-291

静岡市駿河区南八幡町21-14

※駐車10台可

営業時間：10:00~18:00

(水曜定休)

<http://www.tsumugiya.co.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



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  
水分調整に適した  
豆類を摂取しましょう

豆類は体の水分を調節する食材です。水溶性成分に有効成分が入っているため、茹で汁をこぼすのはもったいないんです。豆のスープや黒豆茶などがおすすめです。

