

Fujikotsu カラダ通信

Vol.36

3月5日は語呂合わせで【産後ケアの日】とされています。出産を経験した全ての女性たちが産後トラブルから解放され、いつまでも内面から美しく、毎日が楽しく過ごせるようにという願いが込められた日となっています。身体が健康になると、笑顔が増えます。笑顔が増えると、免疫力がアップします。免疫力がアップすればまた健康になりますね。笑顔あふれる毎日になる健康情報をお届けします。



CAMPAIGN
キャンペーン

【産後何年経っていてもOK!】

産後の日(3月5日) 産後骨盤矯正 1,980円キャンペーン

腰が痛くて抱っこが辛い…
授乳時の肩こり、腕のしびれが気になる…
そんなママさんへ朗報です!

痛くてもそれなりに動けるので、つつい自分のことは後回しになりがち。ママが自分を大切にすることが、家族も大切にすることにつながります。体が悲鳴を上げる前にしっかりメンテナンスしましょう。

- 期間: 2023年2月20日(月)~2023年3月18日(土)
- 特典: キャンペーン価格 1,980円
- 条件: 初めてご来院の方
久しぶりにご来院の方(前回の来院から2ヶ月以上)
- 対象施術: 3Dゆがみチェック+産後骨盤矯正
産後特有の腰痛・肩こり・尿もれ・むくみ・頭痛等、
痛みの改善におすすめ☆
- 保育士による託児無料
生後2ヶ月から2才ごろまで(乳児のみ)ご対応。

お友達、奥さん、娘さんでお悩みの方が
いらっしゃいましたらぜひご紹介ください!

産後

抱っこ時の腰痛
授乳時の肩こり・腕のしびれ
なんでもご相談ください

3月5日は産後の日

産後ケアなら藤整体院へ!

骨盤

産後ママを応援する3つのポイント!

- キッズルーム 完備
- 保育士完備! 託児無料^{※1}
- 女性施術者 在籍^{※2}

TRAINING
トレーニング

産後ママの悩み 腱鞘炎を改善するストレッチ

STEP 1 手首を優しく支え、ブラブラと振ってほぐす。
その後、手のひらをグー・パーと開いたり閉じたりする。



STEP 2 指先を身体に向けて手のひらを床につき、腕の裏側を伸ばす。
※急に体重をかけず、ゆっくりと…



STEP 3 手の甲を床につけ腕の表側を伸ばす。



大いに笑うことで
がんやウイルスに対する抵抗力が
より高まると同時に
免疫異常の改善にも繋がります。



NK細胞を活性化させ、免疫力をアップさせよう！

健康な人でも1日3000～5000個ものがん細胞が発生すると言われています。

これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）です。

私たちが笑うと、間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが生産されます。

神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるといわけです。

NK細胞を活性化させる7箇条

- ① 7～8時間の睡眠をとる
- ② 心身の過度なストレスや疲労を避ける
- ③ 心配事や不安、悲しみはなるべく早く乗り越える
- ④ 憂うつが長く続く場合は、早めに専門医に相談する
- ⑤ 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける
- ⑥ 自分の好きなことを見つけ、熱中する
- ⑦ 面白いことがなくても、笑顔を心がける



沢井製薬「笑い」がもたらす 健康効果を参照

RECIPE 食養生

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♪

3月の身体をあたためるレシピ **ねぎ味噌**



効能

ねぎ：血の巡りをよくする・身体を温める
みそ：お腹の冷えや二日酔いに効く・抗酸化作用

材料 (2人分)

長ねぎ：3本
ごま油：大さじ1
味噌：50g
酒：大さじ2
みりん：大さじ2
きび砂糖：大さじ1
醤油：小さじ1

作り方

- ① 長ネギをすべて輪切りにして、熱したごま油でよく炒める。
- ② 酒、みりん、きび砂糖の順番で炒める。
- ③ 醤油少々を入れ、最後に味噌を入れて炒める。



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

水溶性食物繊維を食べて
腸内環境を整えましょう。

東海地方の今年の花粉量は例年の2倍と言われています。腸内環境の悪化で症状が悪化するので水溶性食物繊維（ニンジン、ダイコン、タマネギ、トマトなど）を食べて腸内環境を整えましょう。

