

# Fujikotsu カラダ通信

暑さが続く時期ですね。夏バテの不安がある方や、すでに夏バテを感じてる方もいらっしゃるかもしれませんが、この暑い時期というのは病気に負けない強い体を作る絶好のチャンスでもあります。

今回は夏バテ予防と免疫力アップについてお役に立つ情報をお届けします。



### HEALTH 健康情報

## 暑い夏こそ免疫力を鍛えるチャンス!

この夏に免疫力をつけて、  
風邪を引かないカラダを作りましょう!

免疫力は夏に高まり、冬まで持続していくため、冬に風邪を引くかは夏の過ごし方が大きく影響しているようです。すでに夏バテをしている方、毎年夏バテに悩まされている方、冬に風邪を引いてしまう方は、免疫力アップを目指し、生活習慣を見直していきましょう!



## 免疫力アップ6つのポイント

### ①栄養を十分に摂り、 胃腸機能を保つ

栄養不足にならないよう  
十分に栄養を



### ③ぬるめのお風呂に 5~6分

これがほとんどの暑気払い  
となります



### ⑤水分は適度に補給

脱水状態だけにはなら  
ないように



### ②十分に睡眠をとり 心にゆとりを!

副交感神経系のはたらきを  
優位に



### ④熱中症・冷房病に 気をつけて

体力と自律神経のバランス  
の維持に



### ⑥軽い運動に挑戦

基礎代謝を高めて持続  
的な体力を



湧永製薬 学術部「夏バテと免疫力 ～暑い夏こそ免疫力が鍛えられる～」を参照

### STRETCH ストレッチ

## 免疫力を上げる簡単ストレッチ

### STEP 1 肩の上げ下げストレッチ

肩を上げてから少し止め、息を吐きながらストンと肩を落とす。



### STEP 2 首まわしストレッチ

首と肩の力を抜き、ゆっくりと首を回す(右回し、左回し)



### STEP 3 背中のストレッチ

椅子に座り、両手を組んで前に伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中をまるめる。



## 藤接骨院 笑顔写真コンテストを開催しました！

藤接骨院では、お体の悩みを解消された患者様の笑顔写真を募集した「笑顔写真コンテスト」を開催いたしました。  
通院中はもちろん、通院後も患者様の元気な笑顔を見ることができ、スタッフ一同幸せな気持ちになりました♪



安倍川院に  
通院中の患者様が  
選ばれました！



### 患者様カルテ

- 来院前のお悩み：首が動かない
- 来院してからの変化：可動域が増えた

いつも体も気持ちも元気になってくれて  
ありがとうございます！  
人生で欠かせない場所になりました。



## 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♪

8月の免疫力アップにおすすめレシピ

### 鶏胸肉のチリソース和え

材料  
(4人分)

鶏もも肉	： 1枚	長ねぎ	： 1本
にんにく	： 1かけ	きゅうり	： 1/2本
しょうが	： 適量	スイートチリソース	： お好み

効能

鶏もも肉	： 気を補う 元気を出す 疲れをとる
きゅうり	： 余分な熱や水分を排出する むくみ解消
長ネギ	： 気血のめぐりをよくする 体の毒素を排出する



作り方

- 鍋に水を入れて、にんにく(包丁の腹でつぶす)しょうが(薄切り)と長ねぎの青い部分をいれ、鶏胸肉をいれる。
- から沸騰させ、沸騰してから5分ほど茹でたら火をとめ、1時間ほど余熱で加熱する。
- 中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切ってスイートチリソースで和える。
- 長ねぎの白い部分ときゅうりの千切りを添えたらできあがり。



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  
ママ  
知識

朝食はタンパク質を  
摂取しましょう

朝食にタンパク質を積極的にとると痩せやすい体になる、冷え性の改善になるなど良いことづくめです。朝食はなるべく魚や肉、卵などをとるように心がけましょう。

