

Fujikotsu カラダ通信

Vol.53

アイスやかき氷、冷たいものや甘いものが一層おいしく感じる季節になりました。
外にいと汗だくになり、出来るだけ涼しい室内で過ごしたいですね。
エアコンの温度は適切でしょうか？ 外気温との差は7℃以下になるように調整しましょう。
今月は夏バテに関する情報をお届けします。

COOL
PLACES
観光

県内ひんやりスポット～身近にある避暑地で心身ともにリフレッシュしましょう



竜ヶ岩洞(浜松)

洞内は常時18度！
東海地方最大級の鍾乳洞。

奥浜名湖地域にある竜ヶ岩洞内は年間を通して18度に保たれています。
落差30メートルにある「黄金の大滝」は圧巻で、轟音と迫力に思わず立ち尽くすほど。繊細な鍾乳石に彩られた「鳳凰の間」や「シャンデリアの間」も見どころですよ。



白藤の滝(藤枝)

7種の滝が点在する滝の名所。
ハイキングにも最適。

藤枝市内北方の白藤団地から歩いて10分ほどのところにあり、7種の滝が点在する滝の名所です。
高さ33mの白藤の滝と、岩をほうき音滝がそろう景色は壮観ですよ。



源兵衛川 水辺の道(三島)

「水の都・三島」を象徴する
清らかな風景。

JR三島駅から徒歩5分ほどの場所にある源兵衛川。
木道が整備されており、せせらぎを聞きながらの散策が楽しめます。
流れの中にある置き石を伝ってのんびり歩いてみてはいかがでしょうか。

STRETCH
ストレッチ

夏の疲れ・胃腸の不調を整える 夏バテ対策ストレッチ

- ① 仰向けの姿勢になり膝を立てて揃え、両膝を開く
- ② 股関節のゆるやかな伸びを感じながら5～10回呼吸を行う
- ③ 両ひざを抱えてお腹の方に引き寄せる
- ④ 床で背骨をやさしくマッサージする感覚で身体を左右に転がす
- ⑤ 動きを止めて5～10回呼吸を行う。ゆっくりと元の状態に戻る

① 両膝を開く

③ 両ひざを抱えて
お腹の方に引き寄せる



藤骨のオススメ! 重炭酸入浴剤「ホットタブ」で夏の疲れをとりましょう

夏場のお風呂、暑くてシャワーだけで済ませてしまう事はありませんか？
そんな時はホットタブを入れて、38℃くらいのぬるま湯で20分浸かるのがオススメです。重炭酸イオンが血流促進し、冷房による冷えや肩こりを和らげてくれます。
皮膚疾患の改善やお肌の引き締めもサポートします。
更には自律神経を整えられて、睡眠の質向上に繋がります。
1日の疲れが取れない方、よく眠れない方、是非一度お試しください!



シャワーだけでは得られない入浴の7つの効果

- 1 血管が拡張し血流が改善
- 2 血液・リンパが流れむくみ等が改善
- 3 浮力作用で緊張感が緩和
- 4 毛穴が開き余分な皮脂を落とす清浄作用
- 5 蒸気などによる乾燥予防効果
- 6 ストレッチすることで粘性・抵抗性作用
- 7 心と体が解放される解放・密室作用



重炭酸入浴剤「ホットタブ」

詳細はスタッフにお声がけください♪



※脱水症状にならないように必ずコップ1〜2杯分の水分補給をしてから入り、入浴後も必ず水分補給をしましょう。

夏こそ入浴! 血流アップで夏の疲れを解消 サワイ健康推進課 参照



簡単! 夏バテ予防レシピをご紹介します

トマトとオクラのうま塩豚汁

材料

豚バラ薄切り肉	: 150g	水	: 5カップ
トマト	: 2個	ほんだし	: 大さじ2
オクラ	: 8本	ごま油	: 大さじ1
しょうがのすりおろし	: 1かけ分		

作り方

- ①豚肉、トマトはひと口大に切り、オクラは3等分の斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、①の豚肉、しょうがを入れて炒める。
肉の色が変わってきたら、水、ほんだし大さじ1、①のトマト・オクラを加えて煮る。
- ③ひと煮立ちしたら、ほんだし大さじ1を加えて味を調える。



AJINOMOTO PARK トマトとオクラのうま塩豚汁 参照

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
冷たい物や甘い物にご注意
暑い時に冷たい物や甘い物を過剰に摂取するとビタミンB群を大量に消費して疲労感や食欲不振をおこします。摂取量を調節して元気に夏をすごしましょう。