

藤骨カラダ通信

今号のテーマ

疲れをためない
生活習慣

新生活の緊張が少しずつ解け始める5月。ゴールデンウィーク明けに「なんとなく体が重い」「疲れが抜けない」と感じる方が増える時期です。これは環境の変化や寒暖差により、自律神経が乱れて「回復スイッチ」が入りにくくなっているサインかもしれません。

今月は、疲れを翌日に残さないための習慣と、この時期に気をつけたい交通事故対策をお伝えします。



HEALTH 健康

疲れの原因は「回復力の低下」にあり?

疲れが取れない原因は、単に「動きすぎ」だけではありません。実は、本来持っているはずの「回復スイッチ（副交感神経）」が、日中の緊張や姿勢の乱れによってうまく入らなくなっていることが大きな要因です。特に5月は脳が「戦闘モード」のまま固まりやすいため、意識的なリセットが必要です。

「疲れを翌日に残さない人」の濃い習慣

「疲れる前」のマイクロ休憩

筋肉が完全に硬くなってからでは、血流を戻すのに時間がかかります。「まだいける」という段階で、1時間に一度は立ち上がり体を動かし、筋肉のポンプ機能を働かせることが、老廃物を溜めないコツです。

「座り方」で内臓への圧迫を防ぐ

骨盤が後ろに倒れた「猫背座り」は、腰への負担だけでなく呼吸を浅くし、回復を妨げます。お尻の骨（坐骨）で立つように座ることで、体の土台である骨盤が安定し、余計なエネルギー消費を抑えて疲れにくい体質を作ります。

首・背中「センサー」をゆるめる

首の付け根や背中には自律神経のスイッチが集中しています。ここが緊張で固まると呼吸が浅くなり、回復効率が落ちるため、意識的にこの部位を温めたり動かしたりすることが重要です。

足元からのリカバリー習慣

○「貧乏ゆすり（ジグリング）」の活用:

行儀が悪いと思われがちですが、医学的には股関節やふくらはぎを細かく動かすことで、滞った老廃物の回収を助ける優れたリカバリー法です。

○「大股ウォーキング」:

歩幅を拳一つ分広げるだけで、骨盤を支える「腸腰筋」が働き、代謝と回復効率が劇的に向上します。

○「足つぼマット」:

第二の心臓・足裏を刺激することで、全身の血流を強制循環させ、脳の疲労感をスッキリ解消します。



SUPPORT 施術

施術でのプロフェッショナル・サポート

セルフケアだけでは届かない「深部の緊張」には、プロの技術が不可欠です。

全身調整と自律神経ケア

歪んだ骨盤を正しい位置へ戻し、筋肉が自然と緩む「回復しやすい土台」を作ります。

自律神経に特化した「立体動態波」

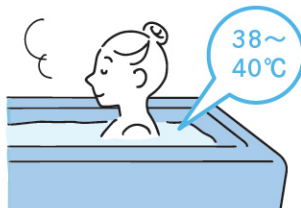
3つの高い周波数が体内で干渉し、手技では届かない深部の神経・筋肉へ直接アプローチします。医師の症例報告でも、乱れた自律神経のバランスを整え、血行を改善することで高い疲労回復効果があることが認められています。

LIFE STYLE 入浴と睡眠

体が軽くなる入浴と睡眠のポイント 効率よく疲れを抜くために最も重要なのは、夜の過ごし方です。

入浴のコツ

38～40℃のぬるめのお湯に10～15分、首までしっかり浸かりましょう。血流が良くなり、自律神経が「回復モード」に切り替わります。



睡眠のコツ

寝る直前のスマホを控え、布団に入ったら一度大きく深呼吸をして、首や肩の力を完全に抜きましょう。これだけで眠りの質が変わり、翌朝の体の軽さが実感できるはずですよ。

ITEMS
オススメ
アイテム

良質な睡眠をサポートする入浴剤

効率的に疲れをリセットし、眠りの質を高めるためのアイテムをご紹介します。



ホットタブ (重炭酸イオン入浴剤)

重炭酸イオンが血管を拡張させ、血行を強力に促進します。深部体温をコントロールすることで、スムーズで深い眠りへと導きます。



バイタライズバス (リカバリー入浴剤)

独自の成分が自律神経の切り替えをサポート。高ぶった神経を鎮め、心身を「休息モード」に切り替えることで、熟睡感を得やすくします。

TOPIX
最新の話

GWは交通事故が増える時期 「もしも」のときは放置せず、専門家への早めのご相談を

ゴールデンウィークは長距離運転や渋滞による疲れ、注意力の低下から、交通事故が非常に増える時期です。特に多い「追突事故によるむち打ち」は、衝撃が首の奥にある自律神経にまで及び、頭痛、不眠、めまい、しびれといった不調を引き起こすのが特徴です。



早期に接骨院で受診するメリット

根本原因への3方向アプローチ

湿布や投薬などの表面的な処置に留まらず、「骨格調整・整体・神経ケア(立体的動態波)」を組み合わせ、筋肉・骨格・神経の3方向から不調の根源にアプローチします。後遺症を残さない体作りをサポートします。

窓口負担0円で専門治療

自賠責保険の適用により、窓口負担なしで施術が受けられます。また、病院(整形外科)に通いながらの「併院」や、他の治療機関からの「転院」も可能です。

事務的な不安も解消

治療だけでなく、保険会社とのやり取りのアドバイスや事務手続きのサポートも行っています。事故直後は無症状でも、数日後に痛みが出るケースが多いため、まずは早めにご相談ください。

STRETCH
ストレッチ

疲労回復ストレッチ(内蔵機能の改善)

- ①仰向けになり、左ひざを両手でかかえる。
- ②右手を左ひざに置き、左手は肩の高さで横にのぼす。
- ③手の平を床のほうに向け、息を吐きながら左ひざを右側へ倒す。
- ④反対側も同様に行う



RECIPE
食事

胃にやさしい疲労回復メニュー「にらとトマトと豆腐の炒め物」

必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質やビタミンB1が豊富な豆腐と、その吸収を助けるにら、ビタミンCを含むトマトで疲労回復効果アップ!

材料
2人分

- にら:1ワ(100g)
- トマト:中玉2~3個(100g)
- 木綿豆腐:1丁(250g)
- 鷹の爪:輪切り 少々

作り方

- ①にらは2cmくらいに切り、トマトはくし切りにする。豆腐は6等分にする
- ②フライパンを中火で熱して、ごま油を入れ、鷹の爪を炒める
- ③香りが出たら、豆腐、トマトを加え、砂糖と醤油を入れて炒める
- ④最後ににら加えて30秒ほど炒めたら完成

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

疲労=「体の問題」と思いがちですが、本質は「脳の制御」です
疲労は体だけでなく脳が大きく関与しており、目を閉じる、ガムを噛む、香りを活用するなどの簡単な刺激でも回復を促せます。筋肉だけでなく脳へのアプローチも重要です。