

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

June. 2021

Vol.15

6月といえば梅雨。ジメジメして嫌なイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。
実は、梅雨にもメリットがあり、紫外線量が少なく湿度が高いので、お肌にはとってもいいんです。また、雨の音はリラックス効果があり、集中力がアップするとも言われています。
今月は、梅雨の快適な過ごし方と、健康に役立つ情報をお届けします。



Topics トピックス

梅雨の体調不良。原因と対策を知って、梅雨を乗り切る!

梅雨シーズンに体調が不安定になる理由

①寒暖差

季節の変わり目で、昼夜、晴天と雨天などの寒暖差が激しい時期です。この変化が体に大きなストレスを与え(自律神経の乱れ)体調不良に陥ります。

②低気圧

低気圧が近づくと体内の水分バランスが乱れます。体内に余分な水分が溜まると血管拡張や自律神経の乱れが起こり頭痛やだるさに繋がります。

梅雨を乗り切るには
自律神経を整える
ことが大事なんです。
そこで、
**梅雨を健やかに
過ごすための
3つの対策**
を心がけましょう。



梅雨を健やかに過ごすための3つの対策

①食事

- 食物繊維が多い食品をとる
- 発酵食品をとる
- 朝、コップ1杯の水を飲む



②運動

- 有酸素運動
(ウォーキング、スイミング)
- リズム運動(踏み台昇降運動)



③睡眠

- 寝る1時間前に入浴
- 入浴後にストレッチやマッサージ
- 寝る2時間前までにスマホを見ない



Company 企業紹介

今回ご紹介
する企業は

静岡市にある下駄メーカー「株式会社水鳥工業」です。



直営ウェブショップ

創業昭和12年の静岡市の下駄メーカーです。足裏にフィットする木地とクッション材入りの鼻緒が心地よく歩きやすい下駄をはじめ、一流のデザイナーとコラボレーションした「ひのき」の室内履きを製造販売しています。普段のファッションにも合わせやすいモダンなデザインが好評です。ヒールのタイプが2種類ある女性用〈hitete〉、男女兼用サイズ展開の〈げた物語〉、子どもげた〈Skip〉は足裏の血流が改善し、浮指防止に繋がる実験結果も出ています。

楽しく歩いて健康的に! 普段のファッションにも合わせやすく歩きやすい<mizutori>の下駄をぜひ一度お試しください。

購入場所として、直営ウェブショップがあります。 <http://geta-shop.jp/>

百貨店等の催事予定、詳しくは HP でご確認ください。 <https://www.geta.co.jp>

静岡浅間通り商店街にカナダ出身オーナーのセレクトショップ「縁 joy」がオープンしました。mizutori の下駄を種類豊富に取り扱っているほか、静岡の素敵な雑貨や食品を販売しています。 https://www.instagram.com/shizuoka_en_joy/

弊社代表も
推薦しています

下駄は、台に作ったくぼみと鼻緒を指先がつかむことで自然と指に力が入り足裏の血流を促進します。夏場は素足でサンダルを履くと、案外足が冷えてしまうものですが、下駄を履くと足先がポカポカするのでオススメです。

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column

コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に変調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は『くるくる耳マッサージ』で体調回復」参照)

Voice

お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善!



産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せる場所を探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったので体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤接骨院 吉田院

〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

tel.0548-33-4320

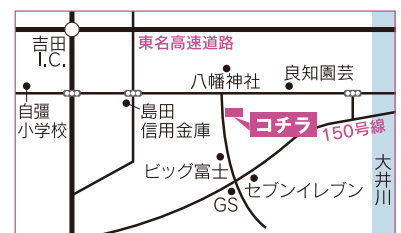
※交通事故の方は
20時まで受付!

● 営業時間: 午前9:00~13:00 (土曜8:00~12:00)
午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)

● 定休日: 土曜午後、日曜、祝日



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね



東名吉田インターから車で7分
【駐車場: 無料駐車場20台完備】

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STYLE+)

Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の だるさ解消! 体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に変調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice
お客様の声

自分の体の状態を知って、 その時の症状に合うケアをすることで、 肩こり腰痛などが改善!



産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せるところを探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったのがどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細は
こちらをチェック!



藤接骨院 磐田見付院

〒438-0086 磐田市見付1216番地2

tel.0538-67-8885

※交通事故の方は
19時まで受付!

● 営業時間:午前9:00~13:00(土曜9:00~13:00)

午後15:00~19:00(受付は18:40まで)

● 定休日:土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信中
QRコードを読み取ってね



東名磐田インターより車で7分
【駐車場:無料駐車場10台完備】

Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に不調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice
お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善!

産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せる場所を探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時々の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったのが体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤接骨院 焼津小川院

〒425-0036 焼津市西小川8丁目1-7

tel.054-639-7772 ※交通事故の方は20時まで受付!

● 営業時間:午前9:00~13:00(土曜8:00~12:00)

午後16:00~20:00(受付は19:40まで)

● 定休日:土曜午後、日曜、祝日



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね



焼津信用金庫	GS
コチラ	さわやか セブンイレブン すぎ家
黒石小学校	
マクドナルド ローソン	
焼津市立総合病院	カーマ イオン

東海道線・西焼津駅より車で10分
【駐車場:無料駐車場10台完備】

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)

Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column
コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に不調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice
お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善!

産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せる場所を探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったのが体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤接骨院 藤枝警察署前

〒426-0026 藤枝市岡上山3丁目6-17

tel.054-625-8637 ※交通事故の方は20時まで受付!

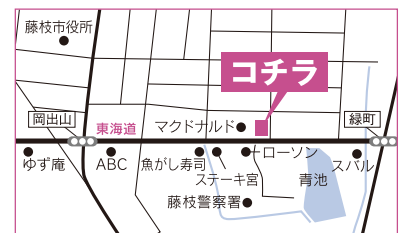
● 営業時間:午前9:00~13:00(土曜8:00~12:00)
午後16:00~20:00(受付は19:40まで)

● 定休日:土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね



東海道線藤枝駅、藤枝駅北口より車で約6分

【駐車場:無料駐車場30台完備】

(隣のマクドナルドさんと共有です)

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column

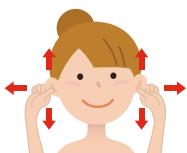
コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に変調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は『くるくる耳マッサージ』で体調回復」参照)

Voice

お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善!



産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。首首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せる場所を探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったのが体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤整体院 浜松東院

〒430-0803 浜松市東区植松町269-4

tel.053-545-5777 ※交通事故の方は19時まで受付!

● 営業時間: 午前9:00~13:00(土曜9:00~13:00)

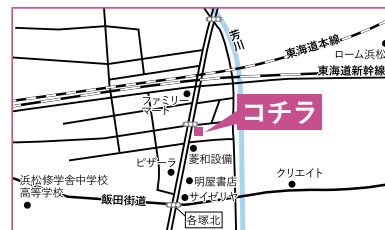
午後15:00~19:00(受付は18:40まで)

● 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STYLE+)



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね



浜松駅より車で9分

【駐車場: 無料駐車場15台完備】

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column

コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良… それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のことで、鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に変調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice

お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善!



産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せるところを探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったため体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます!

お客様の声の詳細はこちらをチェック!



藤うさぎ整骨院

〒424-0853 静岡市清水区月見町1-8

tel.054-625-5530

※交通事故の方は
20時まで受付!

● 営業時間: 午前9:00~13:00 (土曜9:00~13:00)

午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)

● 定休日: 土曜午後、日曜、祝日



LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね



静鉄 桜橋駅より徒歩10分
【駐車場: 無料駐車場10台完備】

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※目線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column

コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良…
それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に不調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice

お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善！

産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せるところを探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時々の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったのが体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます！

お客様の声の詳細はこちらをチェック！


藤接骨院
静岡安西院

〒420-0011 静岡市安西3丁目20 tkビル1階

tel.054-266-3255

● 営業時間: 午前9:30~13:00 (土曜9:00~13:00)
午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)

● 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

※交通事故の方は20時まで受付!


LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね


B-STYLE+ 骨盤整体サロンB-STyLE+

〒420-0031 静岡市葵区呉服町1丁目7番地
静岡伊勢丹別館コリドー5 2階ティアアヴェダ店舗内

tel.054-275-2288

● 営業時間: 10:00~19:30

● 定休日: 年中無休

http://www.shizuoka-kotsuban.com/

LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね


【発行元】ウィステリアグループ 藤接骨院 (吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STyLE+)

Stretch

講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ

梅雨の時期の
だるさ解消!
体すっきりストレッチ

STEP
1

両足を揃えて立ち、両手を頭上に上げ、頭の後ろで両手をクロスし手のひらを合わせる。
※視線は正面にで頭を下げないようにする。

STEP
2

左足を右足の前に移動して足をクロスさせる。

STEP
3

息を吸いながらお腹を伸ばし、息を吐くタイミングで上体を右方向へ傾ける。

STEP
4

深くゆっくりと呼吸しながら20秒ほどキープ。ゆっくりと元にもどしたら腕と脚を組み替えて反対も同様に行う。



ステップ1



ステップ3

Column

コラム

カラダにやさしい健康コラム

梅雨時期の体調不良…
それ、気象病かも?!

気象病とは気圧や温度、湿度の変化の影響を受けて引き起こされる不調や病気のこと。鼓膜の奥にある気圧センサー役の「内耳」が大きく関係しており、このセンサーが敏感に反応することで自律神経が乱れ、体に変調をきたすとされています。

気象病を軽減する『くるくる耳のマッサージ』



①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくり回す。



③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープ。



④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

(出典:ウェザーニュース「心身の不調が出やすい梅雨は「くるくる耳マッサージ」で体調回復」参照)

Voice

お客様の声

自分の体の状態を知って、
その時の症状に合うケアをすることで、
肩こり腰痛などが改善！


産前から肩こりや腰痛など慢性的な症状があり、産後に症状が悪化。手首、膝、股関節も痛むように。抱っこや家事が辛く、近くで治せる場所を探したときに藤うさぎ接骨院にたどり着きました。

藤うさぎ接骨院は、その時その時の症状に耳を傾けてくれて、今の体に合う施術をしてくれるため、自分でも自分の体を知ることができ、また相談もしやすかったので体がどんどん良くなっていくのも実感することが出来ました。

以前は仰向けで寝ることも辛かったのですが、今では睡眠の質も上がり、朝もスッキリ起きられます！

お客様の声の詳細はこちらをチェック！



藤接骨院 静岡安倍川院

〒421-0103 静岡県静岡市駿河区丸子1丁目6-64

tel.054-204-2850

※交通事故の方は
20時まで受付！

● 営業時間:午前9:00~13:00 (土曜9:00~13:00)

午後16:00~20:00 (受付は19:40まで)

● 定休日:土曜午後、日曜、祝日


LINEで
お得な情報・
ストレッチ配信
QRコードを読み取ってね

JR安倍川駅より徒歩15分
【駐車場:無料駐車場13台完備】
キッズルーム完備、保育士在籍

【発行元】ウィステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、静岡安倍川、B-STYLE+)