

Fujikotsu カラダ通信

Vol.48

3月は新年度に向けて期待に胸が膨らむ一方で、変化が多い月でもありますよね。
花粉が飛んだり、年度末という事もありメンタルがやられがちになります。
日々頑張りが過ぎて疲れてしまった時には、しっかりと休む日を作る事も大事です。
今月はメンタルヘルスに関する情報をお届けします。



HEALTH 健康情報

3月5日は産後ケアの日

3月5日は語呂合わせで「産後ケアの日」とされています。『妊娠・出産を経験した全ての女性達がいつまでも美しく毎日がもっと楽しく、もっと心地よく過ごせるように』という願いがこめられており、藤接骨院も産後ママを応援しています。
そんな産後ママだけでなく、年を重ねるごとに男女関係なく尿漏れが起きやすくなります。



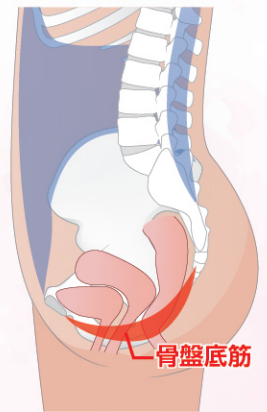
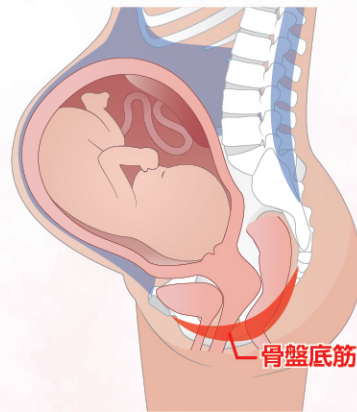
産後

妊娠中に赤ちゃんや羊水の重みで骨盤底筋が引き伸ばされ、分娩によって骨盤底筋が伸びきるため、尿道を閉めにくくなる。

加齢

骨盤底筋が衰え、お腹に力を加えた時に尿道が閉まらなくなる。

今から骨盤底筋を鍛えることがとっても大事！骨盤底筋は奥深い筋肉ですが「楽トレ」のインナーマッスルを鍛える効果で楽々解決出来ます。



3月5日は産後ケアの日 | 尿モレ・吸水ケアならポイズ (poise.jp)、尿漏れ・医師が考える原因と対処法 | 症状辞典 | メディカルノート (medicalnote.jp) を参照

STRETCH ストレッチ

自律神経を整えるストレッチ (犬と猫のポーズ)

- ① 四つん這いになって(手は肩幅で足は腰幅)背すじを伸ばします。
- ② 息を細く吐きながら、ゆっくり背骨をあげて背中を丸め、おへそを見るような形で顎を引いて首の後ろも伸ばして、10秒キープします。
- ③ 息を吸いながら腰をそらし、目線は正面に向けます。
- ④ また息を吐きながら背中を丸めて10秒キープ、といったかたちで繰り返します。



自律神経を整えるストレッチ4選! 効果的なタイミングもご紹介! (na-harmony.com) を参照

藤骨のオススメ 自律神経を整える「VENEX」

着るだけで身体のリカバリーをサポート。

ナノプラチナ等の鉱石を繊維1本1本を練りこんだ特殊素材のリカバリーウェアで、特に睡眠時に身に付けるのがオススメです。

リラックス状態の副交感神経が作用する事で、寝つきがよくなったり疲れがとれやすくなります。

※運動や運転中は眠くなる事がある為、着用しないで下さい。

腕につけたり、首につけたり、布のように羽織ったり様々な形があります。是非自分にあったVENEXを探してみてください。

リカバリーウェアとは？

リカバリーウェアとは、疲労回復機能が期待できる衣服のこと。就寝時や運動直後などに着るもので、睡眠の質を上げたり、筋肉を休ませたりするのに役立ちます。寝ても疲れが取れにくい方、日中に眠気やダルさを感じる方におすすめです。

VENEXとは？

休養に関わる商品・サービスを開発するメーカー。プロスポーツ選手や芸能人など多くの有名人も愛用しています。



ロングアームカバー



ネックカバー



アングルコンフォート



レッグコンフォート

フィギュアスケートの羽生結弦選手や女優の北川景子さんが着用しており高い回復効果から話題を呼んでいます！

※効果には個人差があります」



心の健康の為に摂取したい カラフル野菜ポトフのレシピをご紹介します

材料

(1人分)

じゃがいも : 1/2個
にんじん : 1/8本
玉ねぎ : 1/8個
セロリ : 3cm
ブロッコリー : 2房

カリフラワー : 2房
プチトマト : 2個
(A) : 水=2カップ(400ml)
固形スープの素=1個

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは乱切りに、玉ねぎは横半分、セロリは1cm幅に切る。
ブロッコリー、カリフラワー、プチトマトは半分に切る。
- ②鍋に(A)とじゃがいも、にんじんを入れて煮立て、玉ねぎ、セロリ、カリフラワーを加えて15分ほど煮る。
ブロッコリー、プチトマトを加えてひと煮する。



心の健康に必要な食事は？おすすめ献立&レシピ紹介 | HELICO(ヘリコ) - あしたがちよっと健康に を参照

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

ストレスの悪影響



強いストレスが長く続くと血糖値や血圧が上昇したりコレステロールなどの血中脂質の異常が起こりやすくなります。