

NEWS&TOPICS

4th ANNIVERSARY

整骨院プロスタイル藤沢はおかげさまで今年で4周年目を迎えられました。これもまた患者様、スタッフ、家族、友人、etc …、様々な出会いや関わりがあったおかげだと思います。今後も私たちの企業理念《We make your life~すべての人に輝ける人生を~》を提供していけるよう日々邁進していきますので、よろしくお願いたします。



4月より新入社員として入社しました相川恭平です。皆様の痛みや不安を取り除けるよう全力を尽くします。よろしくお願いいたします。



相川 恭平
[柔道整復師] 茅ヶ崎店

4月より入社した山村です。皆様の心身両面でお役に立ちたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



山村 直裕
[柔道整復師] 自由が丘店

NEWFACE

ニューフェイス紹介



今年入社しました与那覇です。過ごしやすい院と思えるような雰囲気を作れるよう皆様の事をしっかり考え日々精進していきたいと思っております。

与那覇 将太郎
[柔道整復師] 藤沢店



新入社員の住田です。社会人一年目でまだ右も左もわかりませんが、早く皆様のお力になれるように努力しますのでよろしくお願いいたします。

住田 達也
[柔道整復師] 自由が丘店

SHOP INFORMATION

PROSTYLE 茅ヶ崎店

茅ヶ崎市共恵1-14-16 1F
TEL.0467-85-9021



【診察時間】9:00-12:00 / 15:00-19:30
【休診日】日曜日(祝日は開院)

PROSTYLE 藤沢店

藤沢市南藤沢8-7ビッグリバービル1F
TEL.0466-90-5775



【診察時間】9:00-12:00 / 15:00-19:30
【休診日】日曜日(祝日は開院)

PROSTYLE 戸塚店

横浜市戸塚区戸塚町5043-2 TWINS YAMAKI I 101
TEL.045-392-3442



【診察時間】9:00-12:00 / 15:00-19:30
【休診日】日曜日(祝日は開院)

PROSTYLE 自由が丘店

東京都目黒区自由が丘1-29-2 エビスヤビル2F
TEL.03-6421-3944



【診察時間】10:00-20:00
【休診日】水曜日(日・祝日は開院)

The LIFE DESIGN PRESS

2016.SUMMER

MANAGE YOUR BODY

冷え性にならない3つのポイント

日常で役立つかんたんストレッチ

MANAGE YOUR BODY

冷え性にならない3つのポイント

少しずつ暑くなり「体調が良くない」、そんな風に感じていたら「冷え性」かもしれません。冷え性は冬に多い症状として知られていますが、最近夏にも増えてきています。通常手足の冷えが症状として知られていますが、鼻水、頭痛、疲れやすさ、食欲不振、イライラ感、肩こり、腰痛、肌荒れなどといった風邪に似た様々な症状がみられます。ではそもそもなぜ夏に冷え性になるのでしょうか？今回はその原因や対策をご紹介します。

なぜ冷え性になるのか？

夏の冷え性の主な原因はエアコンです。エアコンの効いた部屋に長時間、または毎日のように居続けることで体には知らず知らずのうちに大きなストレスがかかっています。気温が高くなると本来であれば、体内の熱を外に出そうと副交感神経が働き血管を拡張させて体温を下げていきます。エアコンで体が冷えると、逆に体温を逃がさないように交感神経が働いて血管を収縮させます。このようにエアコンの効いた場所と、猛暑との間を繰り返し出入りすることで、自律神経（交感神経、副交感神経）が対応しきれず乱れてしまいます。自律神経は血液の流れだけではなく、内臓系の働きやホルモン分泌にも関係してきます。そのため全身にさまざまな症状が起こってきってしまうのです。



冷え性の対策

それでは夏の冷え性にならない為にどうすればいいのでしょうか？様々な対策がある中から今回は重要な3つのポイントをご紹介します。

POINT 1 エアコンの設定温度

基本的には25～28℃が望ましいですが、体温温度は人によって違うので、寒くない程度の温度が基本となります。また外気温との差が大きいと体へのストレスも強くなるので「外気温-3～4℃」くらいを目安にしましょう。

POINT 2 運動、ストレッチで血流改善

冷えが一番感じやすいのは、心臓から遠い事と冷気が一番当たりやすい事から足先と言われています。そこで仕事中でも合間をぬって少し歩いたり、家でストレッチをする。また休みの日などにウォーキングを行い、普段使わなくなった筋肉を動かしてあげる事で筋ポンプ作用（血液を流す働き）を促進する事ができます。下記にストレッチを紹介しているので是非行ってみてください。

POINT 3 ストレス解消

ストレスが溜まると自律神経の働きが低下し、冷房症や冷え性を起こしやすくなります。そもそもストレスを溜めないことが大切ですが、気分転換に入浴やお出掛け、ポーっとする事もリフレッシュ効果がありますので是非行ってみてください。

EASY EXERCISE

すぐできる!かんたんストレッチ

STRETCH 1

腹斜筋ストレッチ

足を肩幅程度に開き両膝立ちになります。両手で両足首を掴んで身体を反らせます。目線も上にして頭も反ってみましょう。まずこれで「腹直筋」をストレッチします。次にその状態から片手を離し、真上に挙げます。出来るだけ速く触るイメージで腕を伸ばしてください。微妙に捻れる事で腹斜筋がストレッチされます。

ココに効く!



凝り固まった筋肉がほぐれるだけでなく、筋肉疲労が軽減されたり、血流が促されて肩こりや腰痛の改善も期待できます。また、関節可動域が広がってスポーツパフォーマンスも上がります。

ストレッチすることで血流が良くなり冷え性を防止します。なるべくゆっくりとした動作でじわじわ効果的なストレッチをしましょう!

STRETCH 2

大腿筋膜張筋ストレッチ

伸ばしたい方の足を反対の足の後ろでクロスさせます。この状態で伸ばしたい方の股関節に体重移動をします。20～30秒伸びているのを感じながらキープさせます。

日常生活において、歩行の際足がブレずにまっすぐ出せるようにサポートし、骨盤の安定にも関わります。運動時には左右の切り返しの動作のサポートになります。

ココに効く!



PATIENT VOICE 患者様の喜びの声



ケガの治り方が早くなった

[茅ヶ崎店] N様 (20歳) ●症状: 膝が曲がらない

内側副靭帯一部損傷していてギブスを取った時に膝が曲がりませんでした。施術を受け、日に日に足の動きが良くなり、階段の上り下りや正座が出来るようになりました。ケガの治り方がとても早く、ケガについての心配なことや最近の生活面での悩みも答えてくれたので良かったです。

早い段階で痛みがほぼゼロになった

[藤沢店] N・T様 (79歳) ●首・頸椎間板症



専門医の治療をずっと続けていましたが快方に向かわないので悩んでいました。思い切って自宅から一番近いプロスタイルで治療を受けるようになってから想像以上に早い時期になんと、痛みがほぼゼロになりました。今は安心して旅行にも行けるようになりました。明るく暖かい雰囲気、今は治療に通うのがとても楽しみな日課となっています。



「治します」の一言で希望が持てた

[自由が丘店] M様 (27歳) ●症状: 背中・首の痛み、首～肩の慢性的な凝り、疲労感

もう10年以上は続いていた背中の痛み、首～肩の凝りが、以前なら一度痛くなるとストレッチをしようが解そうがその後も治らず、それだけで体がクタクタになっていたのですが、今は痛くなりそうになら少し気を付けるだけで未然に防ぐことができるようになるくらいに軽くなりました。体が整うというのはこんなにも幸せなんだとメンタル面での変化も実感しています。何よりも「治します」安心してくださると言ってくださったのが、涙が出そうなほど嬉しかったです。技術職にもまた戻れる、と希望が持てました。

筋肉からの治療でどんどん軽くなった

[戸塚店] W・M様 (23歳) ●首、背中の痛み



仕事柄同じ体制を長時間することが多く、首や背中を痛めており、改善するためにいろいろな病院に通っていたのですが、なかなか改善することがなく長らく悩まされていました。他の整骨院では痛めた部分だけでしたが、プロスタイルは痛めた部分だけではなく周りの筋肉から治療していくので自分でも分かるくらい、ドンドン体が軽くなっていました。プロスタイルの施術で痛みが改善されてよかったです。

Aya's Cooking

夏の冷え性対策レシピ

新ショウガご飯

267kcal

《材料》(4人分) 新ショウガ: 1パック(120g)、ニンジン: 1/4本、ミツバ(刻み): 1/2束、油揚げ: 大1/2枚、お米: 2.5合、昆布(10cm角): 1枚、だし汁: 500ml、酒: 大さじ3、塩: 小さじ1/2、薄口しょうゆ: 小さじ1、白ゴマ: 大さじ1



《作り方》1.新ショウガはたわできれいに水洗いし、せん切りにする。ニンジンは皮をむいて細かいみじん切りにし、油揚げは熱湯をかけて油抜き細かみじん切りにする。お米は水洗いしてザルに上げ、昆布はぬれ布巾で汚れを拭き取り、だし汁につける。白ゴマはフライパンで香ばしく煎る。2.炊飯器にお米を入れ、酒、塩、薄口しょうゆを加え昆布を浸しただし汁を分量まで加え、新ショウガ、ニンジン、油揚げを加えて昆布のをせる。3.スイッチを入れ、炊き上ったら昆布を取り出し、炊飯器の底から持ち上げるように大きく混ぜ、余分な水分を飛ばす。4.ミツバを混ぜ合わせ、器によつて指先で白ゴマをひねりながらかける。

- ニンジン…血液を増やすために良い食材 ●ごま…自律神経を整えるのに良い食材
- 昆布…血流を高めるために良い食材

オクラの梅のり和え

19kcal

《材料》(2人分) オクラ: 6本、梅肉: 大さじ1/2、だし汁: 大さじ1/2、もみのり: 適量、白ゴマ: 小さじ1



《作り方》1.オクラはまな板に並べて分量外の塩を振り、手のひらで転がしながら繊維を取るようにこする。ボウルで梅肉とだし汁を混ぜ合わせる。2.熱湯にオクラを塩ごと加え、色が鮮やかになったら水に取る。粗熱が取れたら水気をきり、ヘタを切り落として斜め2～3等分に切る。3.梅肉の入ったボウルに2.ともみりを入れて混ぜ合わせ、器に盛って白ゴマを振る。

- 梅肉…血液を増やすために良い食材 ●のり…血流を高めるために良い食材

RECOMMEND ITEM

スタッフが今はまっているアイテム

01 腹筋ローラー



おすすめ!



相川 (茅ヶ崎)

腹筋と背筋を一緒にバランス良く鍛えられる優れたアイテム。このおかげで2月～7月までで15kgの減量に成功!

02 プロボリスのど飴



のどにいい!



細谷 (自由が丘)

のどがイガイガする、痰が止まらない等、のどのハブニングにオススメ! 蒸めて数時間後にはかなり喋れるようになっていました。自己管理する上では必須アイテムです。

03 ヴァセリン



めっちゃ万能!



林田 (藤沢)

この時期クーラーや汗の蒸発で乾燥しやすいので保湿にオススメです。赤ちゃんから大人まで使える安全性。さらに靴磨きまで万能に使えます!

日頃から健康や美容には一層興味があり、気をつけている弊社スタッフ達。日常使うアイテムも自分と相性が良く、体にマッチする商品を使っています。そんなクセになりそうな便利アイテムをちょこっとご紹介します。

SUMMER CAMPAIGN

季節のキャンペーン

悩んでいる方に紹介してあげてください!

身体の痛みや姿勢、疲労感など悩んでいる方へ、各店舗に置いてある「骨格矯正初回無料チケット」を渡してあげてください。ご紹介くださった方、ご紹介された方共に矯正1回無料で受けられます。



【チケットを渡せない場合】

- ご紹介くださるあなた→ご紹介頂く方○○(あなた)様からのご紹介であることをお伝えください。
- ご紹介される方→ご予約の際に「○○さんからのご紹介です」とお伝えください。

※保険診療は別途料金となります。(無料は矯正のみ)
※ご紹介された方が来院された時点でご紹介者様の矯正無料が適用されます。
※ご不明な点はお気軽に各店舗へお問い合わせください。