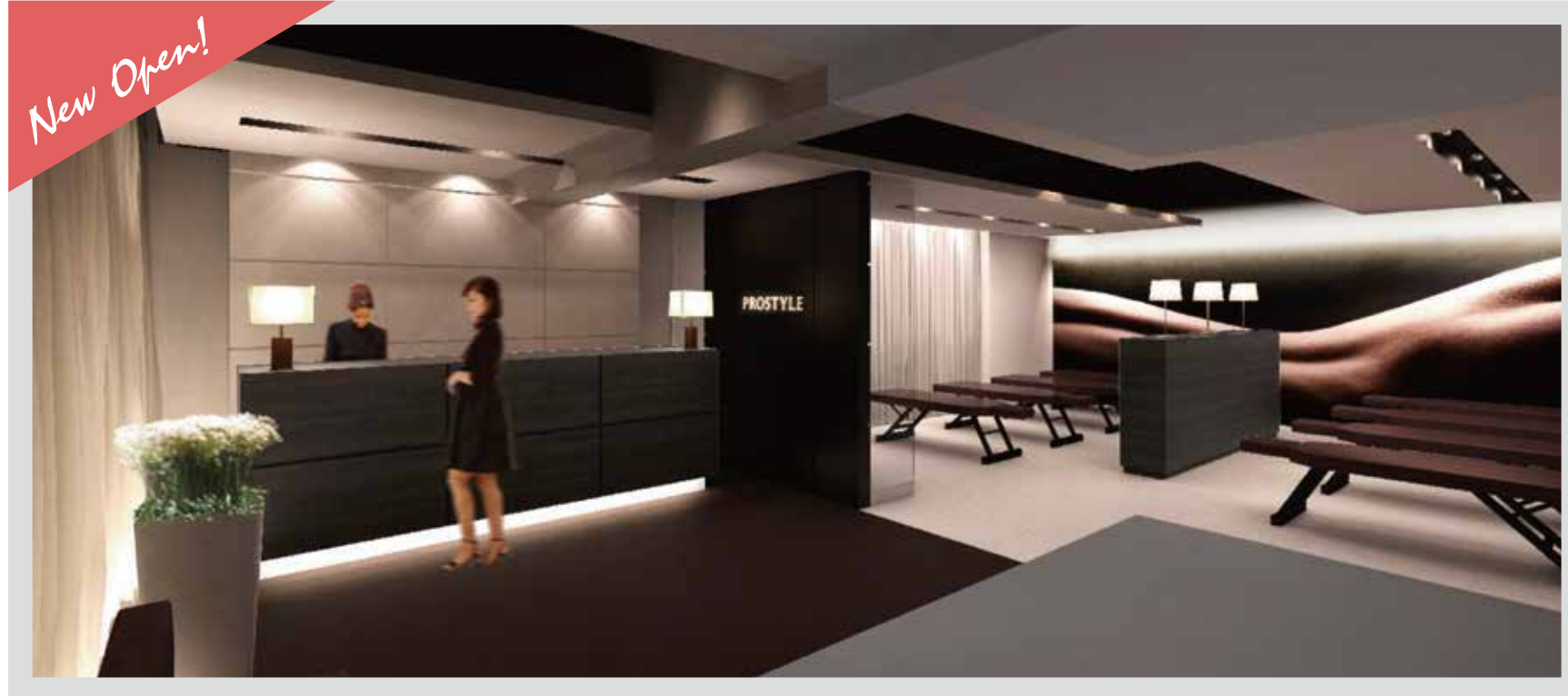


NEWS&TOPICS

NEW OPEN INFORMATION



2016.04.18 整骨院プロスタイル自由が丘 OPEN !

この度、プロスタイル自由が丘がオープンすることになりました。
これもひとえに皆様の日頃の暖かいご支援のお陰と心より御礼申し上げます。
自由が丘も皆様の生活がより良くなる様に、また元気に過ごせる様に日々精進してまいりたいと思います。今後とも暖かいご支援のほどよろしくお願い致します。



NEWFACE ニューフェイス紹介

プロスタイルでは新人ですが、
柔道整復師としては9年の経験があります。
経験とプロスタイルでのやり方を基に、皆様の
お役に立てればと考えております。
よろしくお願い致します。



今井 弘平
[柔道整復師] 自由が丘店

2月より入社した波多野です。
皆様の“輝ける人生”のお手伝いをさせて頂き、
お役に立てればと思います。
笑顔と感動を提供できるよう精進してまいります。
よろしくお願い致します。



波多野 敬元
[柔道整復師] 茅ヶ崎店

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

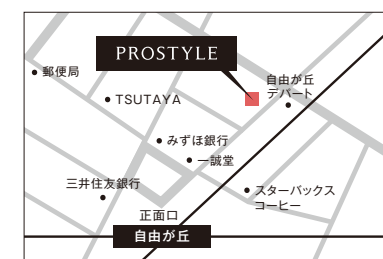
横浜市戸塚区戸塚町5043-2 TWINS YAMAKI 1 101
TEL.045-392-3442



[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 NEW!

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.SPRING

LET'S WORK OUT!

春ダイエットが効果的な理由

日常で役立つかんたんストレッチ

LET'S WORK OUT!

春ダイエットが効果的な理由



春になると、気温の上昇とともに気分も上がり、思わず体を動かしたくなる季節になります。春になったらやりたいことの多くは「ダイエット」です。1年の中で一番ダイエットに向いている季節。それは春です。春はデトックスの季節とも言われています。暖かくなってきたこの時期は新陳代謝も活発になり体も軽くなるのでダイエットに最適な時期なのです。

ダイエットに適さないと言われている季節は冬。人間の体は寒さから体を守るために脂肪を蓄えようと防御本能が働き、脂肪を燃焼させにくくなるのです。一方で春はダイエットに適した季節になります。どうして「春ダイエット」は効果的なのか。「暖かくなってさらに順調にダイエットが進んだ」と聞くのはまさに、春になり体の脂肪が減少傾向に変わったからです。暖かくなってくると、体の細胞が自覚め脂肪を蓄える働きが緩やかになり、また新年度など社会的な環境の変化に伴い、何か新しく始めようという気分になりやすいからです。

POINT 1 すぐに始められるウォーキング。

ウォーキングは他のエアロビックダンスやジョギングなどの有酸素運動に比べ、筋肉や関節への負担が少ないローインパクトな運動です。1日30分ウォーキングを目指しましょう。10分を3回でも脂肪燃焼効果はあります。

POINT 2 春野菜は春に食べるのがよし!

冬の間に体に溜まった余分なものを体外に排出し、体に刺激を与えて目覚めさせることがこの時期重要で、苦味のある山菜、野草や春野菜を食べることが効果的とされています。春野菜の苦味というのは人間の体が春を迎える必要な物で、冬の間に停滞していた胃腸を春の活動期に向けて刺激する役目があるのです。春野菜に多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などに効果があり、苦味成分は肝臓の働きを助け、解毒作用があります。食事(内面)・運動(外側)を一緒に意識することにより、より健康的に体を維持することにも繋がります。大切なことは自分自身のペースもありますので、無理せず楽しくやってみてください!

運動前のちょっとしたストレッチが運動後の筋肉痛を緩和します。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!

EASY EXERCISE

すぐできる!かんたんストレッチ

STRETCH 1

中殿筋を伸ばす

床に長座をし右足をクロスさせ、組んだ脚の外側に左腕を当てる。右手は体の後ろで床に。そのまま左肘を支点に上体を右にひねる。逆の場合は左ひねり。

【効果】お尻周りの筋肉をストレッチすることで腰痛緩和に。普段動かしていない所なのでこれから運動する人にオススメ。



回数目安 5~10秒×10回

STRETCH 2

ヒラメ筋を伸ばす

壁の前に立ち、痛い方の足を後ろにして足を前後に開く。両手を壁につけて肘を曲げながら後ろ脚の膝を軽く曲げて重心を前足にかける。

【効果】疲労が溜まると、膝やアキレス腱に痛みが発生するので走り始め・後にやると効果的。



回数目安 5~10秒×10回

PATIENT VOICE

患者様の喜びの声

01 自然と背筋が伸びるようになった

【茅ヶ崎店】R・M様(13歳) ●症状:膝の痛み・猫背

定期的に通って痛みもだんだんなくなりました。猫背も自分で意識して伸びさなくても自然と背が伸びるようになりました。自分でも膝を冷やしたり、ストレッチをして伸ばしたりしています。プロスタイルに通って良かったです。



02 首の動きが良くなって楽になった

【藤沢店】K・K様(細谷先生より) ●首・肩の痛み

いつもならすぐに取れる痛みが中々取れないと悩まれていました。首の動きが得意・不得意な動きがはっきりしていた為、弱っていた深層筋・苦手な動き・矯正治療を行った結果、楽になったと報告を頂きました。首は自律神経の中枢部分があり、動きが良くなると全体が活性化します。その後、症状の優先順位が変わってきては落ち着きを繰り返し、大分安定してきました。



03 姿勢が綺麗になった自分がうれしい

【戸塚店】T・K(25歳) ●症状:肩・腰の痛み

普段から筋肉トレーニングで、無理をしすぎて身体を痛めてしまうことが多々ありました。施術で骨の歪みを整えて身体のバランスを意識するようになってからは痛めることも少なくなり、筋肉の付き方も良くなりました。それと同時に骨の歪みを治したため身体も軽くなり、目線も心なしか高くなりました!綺麗な姿勢でいられる自分に喜びを感じています!



Aya's Cooking

春の健康お料理レシピ

春の山菜おこわ

旬の食材 山菜 501kcal

【材料】(4人分)もち米:2合、お米:1合、山菜(水煮):1袋、油揚げ:1/2枚、木の芽:適量、ゴマ塩:適量
【調味料】酒:大さじ3、みりん:大さじ1、薄口しょうゆ:小さじ1、塩:小さじ1/2

【作り方】1.もち米、お米は合わせて炊く30分以上前に水洗いし、ザルに上げておく。水煮山菜はザルに上げて水洗いし、大きい場合は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、みじん切りにする。木の芽が大きい場合はサッと水洗いし、水気を拭き取って葉を軸から取る。2.炊飯器に合わせて洗ったもち米を入れ、(調味料)の材料を加える、分量(3合分)までの分量外の水を注ぎ、油揚げ、水煮山菜を加えてスイッチを入れる。3.炊き上ったら、10分蒸らしてしゃもじでご飯と炊飯器の間を1周して隙間を作り、底からご飯を持ち上げるようにふんわり混ぜる。茶碗によそって木の芽を散らし、お好みでゴマ塩を振る。



アスパラのホットサラダ

旬の食材 グリーンアスパラ 137kcal

【材料】(2人分)グリーンアスパラ:3~4本、スナップエンドウ:1/2袋、ハム:2~3枚、粒マスタード:大さじ1/2、ハーブソルト:少々、粉チーズ:大さじ1、オリーブ油:大さじ1

【作り方】1.グリーンアスパラはピーラーで皮とハカマを削ぎ取り、茎の付け根のかたい部分を切り落とし、斜め切りにする。スナップエンドウはヘタと筋を取り、斜め半分に切る。ハムは放射状に8等分に切る。2.フライパンにオリーブ油を熱し、グリーンアスパラとスナップエンドウを2~3分炒め、さらにハム、粒マスタード、ハーブソルトを加えてサッと炒める。3.器に盛り、粉チーズを振る。



RECOMMEND ITEM

スタッフが今はまっているアイテム

01 ビルケンシュトック

おすすめ!



富田(藤沢)

柔らかく体重が全体に乗り、疲れにくいです。使えば使うほど自分の足型に合わさってきます。踏み心地も良く我々は施術の際に使っています!

02 桑の葉茶

ヘルシー!



鈴木(藤沢)

桑の葉に含まれる成分が糖分の吸収を抑えてくれるので、食後に飲むことで血糖値の上昇を防ぎ、糖尿病の予防やダイエットにも効果的です。すっきりしていてクセがなく美味しいです!

03 マルチチューブ

お手軽!



吉田(茅ヶ崎)

このマルチチューブはゴムで出来ているので関節や筋肉に無理な負担をかけずにストレッチや筋肉トレーニングができます!女性や年配の方にもコンディショニングを鍛えるのにも最適です!

SPRING 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→ご紹介して頂く方へ〇〇(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「〇〇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。

