

# NEWS&TOPICS

## 次の10年へ。

2016年9月11日、株式会社ライフデザインはおかげさまで設立10周年を迎えることができました。こうして一つの節目を迎えることができるのも、ひとえに患者様、パートナーの皆様、スタッフ、関わるすべての皆様方のご支援、ご愛顧の賜と心より感謝申し上げます。

次の10年へ止まることなくスタッフ一同、より一層精進してまいりますので今後とも変わらぬご支援、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

*We make your life*

～すべての人に輝ける人生を～



## PATIENT VOICE 患者様の喜びの声



### 産後の肩こり、腰痛が軽減された

【茅ヶ崎店】R.T様 (41歳) ●症状:産後の肩こり、腰痛

プロスタイルには2012年の2月から通っています。きっかけは次女の出産後、肩こりと腰痛に悩まされたからです。骨盤矯正の施術を受けて出産後ウエストがすぐに元に戻り、肩こり、腰痛も軽減されてとても助かりました。辛さが楽になると気分も明るくなって気力も充実することがとてもうれしいです。今も続けてボディメンテナンスのために通っています!



### 股関節の痛みがいつの間にか取れた

【自由が丘店】Y.Y様 (56歳) ●症状:股関節の痛み

1ヶ月くらい股関節が痛く、もっと痛みがひどくなったらどうしよう悩んでいました。間をおかず、続けて通ったせいか4.5回通ったらいつの間にか痛みが取れていました。1時間近いウォーキングをしても痛みはありません。自分でも「今日の調子はどうだろう」と考えるようになり、通い始めたばかりだができるだけ通い、体を良い状態にしていきたい。骨を刺激すると骨密度も増えるとのことなので期待しています!

### バレエ時の足首の痛みが取れた

【藤沢店】A様 ●症状:姿勢の悪さ、バレエ時の足首の痛み



姿勢の悪さとバレエの時の足首の痛みで悩んでいました。施術を受け、いつの間にか痛みはなくなり楽しくレッスンできています。姿勢は長年の癖が抜けず苦戦中ですが、なるべく同じ姿勢でないように意識しているので少しずつ改善されているように思います。まだまだ通う予定ですのでこれからもよろしく願います!

### 他院では取れなかった痛みが消え始めた

【戸塚店】K.T様 (58歳) ●症状:肩の痛み



一昨年前に職場でのプール掃除中、重いデッキブラシ使用中に左肩を痛めてしまい、他の接骨院に通院していたのですが治療効果がなく困っていました。知人の紹介で今回プロスタイル戸塚に通院してみました。深層筋へアプローチする治療で徐々に痛みも消えはじめて、とても効果が出ています。完全治癒を目指してこれからも根気強く通院しようと思っています。

## 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

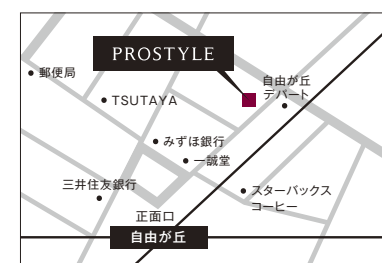
横浜市戸塚区戸塚町5043-2 TWINS YAMAKI I 101  
TEL.045-392-3442



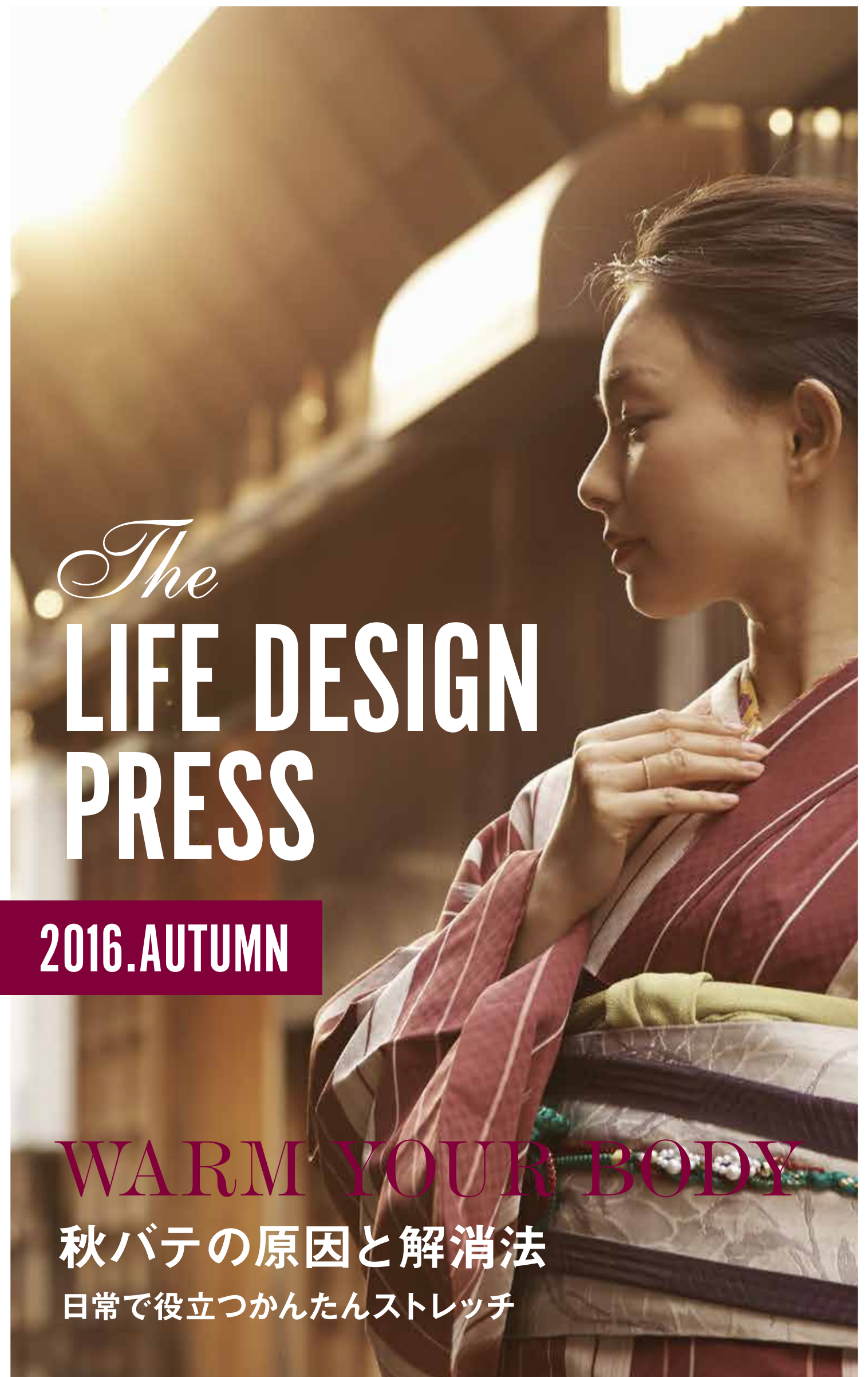
【診察時間】9:00-12:00 / 15:00-19:30  
【休診日】日曜日(祝日は開院)

### 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】年中無休 ※臨時休業日あり



The  
**LIFE DESIGN**  
**PRESS**

2016.AUTUMN

WARM YOUR BODY

秋バテの原因と解消法

日常で役立つかんたんストレッチ

# WARM YOUR BODY

## 秋バテの原因と解消法

暑かった夏が終わり、朝晩涼しくなりました。夏は何かバテずに乗りきったという方も涼しくなって何となく体がダルかったり体調が悪いという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？実はそれは秋バテかもしれない。秋バテは自律神経の乱れから免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなったり様々な病気を引き起こす可能性もあります。そこで今回は秋バテの原因と解消法をご紹介します。



### 秋バテの原因

#### 01 寒暖差

夏の間は冷房の効いた室内と室外の気温差で自律神経が疲れています。そして秋になると昼間と朝晩の気温の差が大きくなります。はじめは気温の差に対応していても、寒暖差を何度も繰り返すことにより自律神経が乱れ、循環が悪くなり、色々な不調を引き起こします。

#### 02 気圧の変化

夏は晴れている事が多く、高気圧が維持されていることが多いですが、秋口などは台風などの低気圧が通りはじめます。低気圧になると大気中の酸素濃度が少なくなり、呼吸が乱れ自律神経も不安定になります。この時に寒暖差により自律神経に乱れが生じていると秋バテを生じやすくなります。

#### 03 冷たい物の摂りすぎ

夏の間は暑いので冷たいアイスやドリンクが美味しいですね。ですが、冷たい物を摂ると胃の温度が下がり、胃の動きが悪くなったり消化力が低下します。これを繰り返すと胃がどんどん弱くなってしまいます。これにより、食欲が無くなったり、胸焼け、胃もたれなどの症状につながります。

### 秋バテの解消法

では秋バテはどう対処すれば良いのでしょうか？ポイントをいくつかあげておきます。

#### POINT 1 入浴

38～40度の温めのお湯でゆっくり温まります。これにより副交感神経が優位になり、リラックス効果もあります。

#### POINT 2 適度な運動

ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をすると汗をかき、自律神経の乱れが解消されます。身体に負担をかけないくらいの軽い運動が効果的です。

#### POINT 3 温かい物を摂る

夏の冷たい物の摂りすぎで弱った胃腸を整える為にも野菜スープなど温かくて胃に優しい食事を多く取り入れてみましょう。身体を暖める事で免疫力アップにもなります。

## EASY EXERCISE

すぐできる！かんたんストレッチ

ストレッチすることで血流が良くなり体のダルさを取り除くことができます。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 1 腸腰筋ストレッチ



まず伸ばしたい側の足を後方に引いて膝立ちになります。その状態でおへそを前に突きだします。お腹の前から太ももの付け根が伸びている感じがあれば大丈夫です。この時上半身が前に倒れると上手に伸びないのでご注意ください。

ココに効く！

**ポイント！** 特に座っていることが多い方は常に股関節の前が曲がっているので硬くなりやすい筋肉です。お腹の奥の筋肉なのでここが柔らかくなると腸の動きも良くなります。

### STRETCH 2 胸鎖乳突筋ストレッチ



まず正面を向いた状態から上を見ます。その状態からゆっくり横を向きます。こうすることにより、向いた方向と反対側の胸鎖乳突筋が伸びます。もっと伸ばしたい場合は写真の様に頭に手を添えて斜め上方向に押しとっさり伸ばせます。

ココに効く！

**ポイント！** この筋肉の周りにはリンパが集中しています。なのでここをストレッチすることにより筋肉がほぐれるのと、リンパの流れも良くなり自律神経のバランスも良くなります。

## Aya's Cooking

### 秋バテ防止 & 免疫力UP レシピ

#### ブロッコリーのスープ 76kcal



《材料》(2人分) ブロッコリー:1/3株、ニンジン:1/4本、玉ねぎ:中1/2個、シメジ:1パック、顆粒コンソメ:大1、水:600ml、塩コショウ:少々

《作り方》1.ブロッコリーは軸と房の部分に分け、軸の部分は1cm角に、房の部分は小房に分ける。ニンジンは皮をむき、1cm角に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。シメジは根元を切り落とし、小房に分ける。2.鍋に水、顆粒コンソメを入れて火にかける。沸いてきたらニンジン、玉ねぎを加えて3分煮る。シメジ、ブロッコリーを加えて1～2分煮たら塩コショウで味を整え、器に盛る。

#### キノコのホットサラダ 103kcal



《材料》(2人分) シメジ:1/2パック、マイタケ:1/2パック、エリンギ:1/2パック、ニンニク:1片、赤唐辛子:1/2本、オリーブ油:小さじ2、イタリアンドレッシング:小さじ1.5、グリーンリーフ:4枚、プチトマト:4個

《作り方》1.シメジ、マイタケは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは石づきを取り、6等分に裂く。長い場合は長さ半分に切る。ニンニクはみじん切りにする。グリーンリーフは水洗いして食べやすい大きさにちぎっておく。2.フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて炒め、香りがたってきたらキノコ類を加えて、じっくり炒める。3.2のキノコがしんなりしてきたら分量外の塩コショウ、イタリアンドレッシングを加える。4.器にグリーンリーフ、プチトマト、3を盛る。

#### カボチャとホウレン草のグラタン 408kcal



《材料》(2人分) カボチャ(冷凍):8個、ホウレン草(冷凍):120g、ゆで卵(固ゆで):2個、玉ねぎ:1/4個、牛乳:250ml、小麦粉:小さじ1、クミンパウダー:小さじ1/4、バター:10g、塩コショウ:少々、ピザ用チーズ:40～50g、ドライパセリ:適量

《作り方》1.カボチャとホウレン草は解凍しておく。カボチャを食べやすい大きさに切り、ホウレン草は水気を絞る。ゆで卵は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは縦薄切りにする。オーブンを250℃に予熱する。2.鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。小麦粉、クミンパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。牛乳を加え、混ぜながら少しロミがつくまで火を入れ、塩コショウで味を調える。3.耐熱容器にカボチャ、ホウレン草、ゆで卵を分け入れ、2をかけてピザ用チーズを全体に散らす。熱しておいたオーブンに入れ、表面においしそうな焼き色が付くまで10～15分焼き、ドライパセリを振る。

## RECOMMEND ITEM

スタッフが今はまっているアイテム

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いたします。

### 01 かたお

おすすめ！



与那朝 (藤沢)

手軽にできるテニスボール型のセルフマッサージグッズです。お仕事や家事で体が疲れの方は是非使ってみてください！

### 02 楽体(ラクダ)

運動に！



今井 (自由が丘)

これでストレッチやタオル体操をしますが、ゴムで出来ているので適度な負荷がかかり軽い筋トレにもなります！

### 03 お灸

かんたん！



鈴木 (茅ヶ崎)

お灸はジリジリする熱さをじっとこらえるイメージが強いですが、今では誰でも手軽に扱えて中には火を使わない、煙がでない、香りを楽しむ、美肌効果がある等用途に合わせた商品が普及しています。数分間でリラックス効果があり、身体が温まります！

## AUTUMN 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○○(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。

