

フローレンスプレス



水無月たより

6月梅雨の時期、天気予報のチェックが欠かせない毎日になりました。雨がずっと何となく気分が晴れず体調もすぐれず、不調を言われる方もいらっしゃいます。梅雨の時期の不調

「梅雨だる」という言葉も。ある調べでは、梅雨に感じる不調 1位は「だるさ」2位「肩こり」と言われているようです。梅雨時期には気圧が低くなることで、副交感神経が優位に傾き「だるい・やる気がおきない」ことで活動量が減ったり、炎症物質であるヒスタミンの分泌が増すことで結果、交感神経が優位に傾きやすくなり、血液の循環が悪くなるのが不調につながっていきます。

中でも【肩こり】は、多くの世代によくみられる症状の一つです。枕が高い事も肩こりの原因の一つです。解決するには循環を良くしていくことに加え、根本にアプローチすることが重要です。解決には、プロの理学療法士が評価をしてアドバイスすることができま す！お気軽にご相談ください。



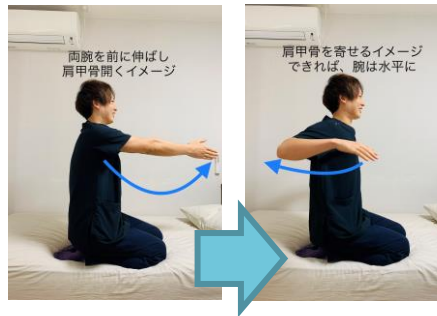
肩こりを解消するストレッチです、

ゆったりした気持ちで深呼吸しながら行いましょう！

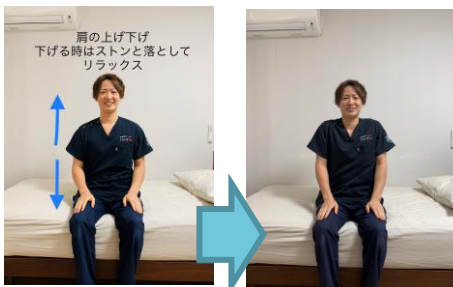
① 首の前後ストレッチ 息をつめず ゆっくり伸ばす



③ 肩甲骨の内外転 ひらく・よせるをイメージして



② 肩の上げ下げ



④ 肩回し 前まわし・後ろ回しをそれぞれ 10回づつ 2セットを目標に



【坂sキッチン】

お待たせしました 第3弾

フローレンス・キッチン男子、坂氏が作る梅雨時期を乗り切るのにぴったりなレシピ

★バターとトマトの減塩チキンカレー★

見た目も味も、他で活躍できそうな腕前です(笑) ポイントは普通のカレーのルーを使ってしまおうと塩分過多になりやすいので、カレー粉を使って塩分を控えたレシピに仕上げました。(詳細は裏面を)



【コロナV現状】

日頃より活動にご理解と協力を賜りましてありがとうございます。コロナウイルスの第2波が心配される状況ですが、全利用者さんに一人も陽性者が発生せず、職員全員健康であることにも安堵しています。一人一人が気を引き締めて、第2波に備えてまいります。