



藤和けんこう通信

2021年1月号 VOL.121

藤和マッサージチャンネルのご案内

発行元：藤和ビジョン株式会社（訪問マッサージ・はりきゅう）

相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482 二俣川院045-442-5439 青葉台院045-508-9560



YouTube



藤和マッサージch

当社の新たな取り組みとして、YouTube配信をスタートしています。

今回は...



【Title】

ドーパミンをコントロールしてパーキンソン病・認知症・うつ病を予防する生活方法

【Key-point】

- ◆ ドーパミンは意欲、探求心、運動の調節などに関連する神経伝達物質。ドーパミンの分泌が減少すると、パーキンソン病、認知症、うつ病などにつながります。
- ◆ ドーパミンは過剰に分泌されても、統合失調症などの症状につながり、幻覚や妄想を引き起こします。
- ◆ ドーパミンは適量の分泌が大切。ドーパミンの分泌には「幸せホルモン」と言われるセロトニンが関与しています。セロトニンがしっかりと分泌される生活が、適切なドーパミンの分泌にもつながります。
- ◆ セロトニンの分泌に良いとされる4大生活習慣。
 1. 朝日をしっかりと浴びる。
 2. アミノ酸(トリプトファン)やビタミンB6の摂取。
 3. 腸内環境を整える。
 4. 適切な運動。
- ◆ パーキンソン病、認知症、うつ病の予防や、進行を遅らせる効果も期待できます。

〈検索方法〉



「藤和マッサージch」
で検索！

〈動画QRコード〉



藤和マッサージch

チャンネル登録



コメントも
お気軽に

よろしくお願いします！

●YouTube 発信者紹介●

すどう しん
須藤 新

- ・ 藤和ビジョン株式会社（藤和マッサージ）代表
- ・ 鍼灸マッサージ師
- ・ 元プロ野球トレーナー
- ・ 15年以上の現場での臨床経験



今後も当社について、業界についてなど、
随時発信していきます！

2020年、総括

振り返れば、2020年はコロナウィルス一色でしたね。
コロナ禍において、多くのご高齢者様や患者様が不安な日々をお過ごしだった様子をうかがっております。また、介護・医療関係従事者の皆様も、心理的・体力的な負担が増えたとの声をよく耳にしました。
この場をお借りして、改めて感謝の意をお伝えさせていただきます。

コロナ対策として打ち出された緊急事態宣言や自粛要請の影響は、藤和マッサージにとっても大きなものでした。施設の入館禁止、それに伴い機能低下が顕著になる患者様も増え、不安や心配は増す一方・・・

しかし、私たちはこれを大きな飛躍の時と捉え、SNSやWebサービスを充実させることにより、「必要な人に、必要な情報を。必要な人に、必要な手を届ける」ことができるよう、取り組んでいます。

そうした中で再認識したのは、「人との触れ合い」の重要さです。
新しい生活様式においても、感染対策を徹底した上で、皆様に笑顔や適切な施術をお届けできるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。今後とも、よろしくお願いいたします。

藤和マッサージスタッフ一同



人との接触機会の減少、外出の減少がいかに高齢者様の機能低下につながるかを実感する1年でした。
「人らしく生きる」ことの大切さを改めて認識し、我々の果たすべき役割に関しても、施術以外の大きな面を感じました。
感染予防に努めつつ、これからも邁進していきます！

コロナによって色々と制限される事が増え、感染対策といつも以上に体調管理にも気をつける年になりました。
うつらない・うつさないを念頭に置き訪問させて頂くと皆様も不安や心配の中で、こちらを気遣う言葉をかけてくださいました。人との触れ合い、思いやりの大切さを実感しました。



人と人との接触が制限される中マッサージや運動療法の必要性を強く感じた一年となりました。
患者様やご関係の皆様にあかれましても想像もよらぬご負担があったかと推察いたします。
皆様のご負担を取り除く一助となるようこれからもより一層取り組んでまいります。

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ



藤和マッサージ

【訪問マッサージ・はりきゅう】

相模原院 ☎042-855-0420

町田院 ☎042-851-7528

海老名院 ☎046-204-5482

二俣川院 ☎045-442-5439

青葉台院 ☎045-508-9560

相模原市南区南台4-13-23-1階

町田市森野4-17-23-2階-B

海老名市大谷北1-5-9-301

横浜市旭区二俣川1-32-100

横浜市青葉区榎が丘14-4-205