# 藤和（とうわ）けんこう通信

2023年3月号　VOL.137

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

スマートフォンの方はQRから動画紹介のページへ移動できます。
パソコンの方は、「藤和マッサージch」で検索

## YouTube 藤和マッサージch

【今月のおすすめ動画紹介】

### 廃用症候群・転倒を予防する体幹強化エクササイズ（座ってできる）

**チャンネル登録**

チャンネル登録者数
“1万2000人”到達
皆様のご登録、感謝致します

イイネ

コメントも
お気軽に

●YouTube　発信者●

須藤（すどう）　新（しん）

- 藤和ビジョン株式会社代表
- 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

### 【動画内容の概要】

足腰に不安のあるご高齢者様にも、転倒のリスク少なく安全・簡単に取り組むことのできる体幹強化エクササイズです。

方法は下記の通りです。

1. イスやベッドに腰かけ、背筋を伸ばす。
2. 背中を伸ばしたまま、お辞儀をするように前方に体を倒していきます。
3. 限界まで倒したところで、足や腹筋、背筋に力を入れて元の姿勢に戻ります。
4. 10回を3セットくらいを目安に、無理のない範囲んで取り組みましょう。

注意点や発展は下記の通りです。
背中を丸めず、背筋を伸ばしてお辞儀をするように動きましょう。
手を胸にあてた状態、手を前に伸ばした状態で負荷がかわります。

藤和マッサージ公式Twitterでは、施術者の一コマを紹介中です！
@towa_massage

人に喜んでもらいたい、よくなってもらいたいという思いを、誰しも持っていると思います。施術者を志したときの思いを大事にしていけるといいなと思います^^

ご高齢者様の多くは座位時間が長くなり、呼吸が浅くなりがち。いつもより少し深く、ゆっくりとした呼吸をすることでリラックスでき、不眠や消化器の不調が緩和することも。奥深き、呼吸。

# 四肢麻痺の患者様からのアンケート
# 「施術後は楽になる」とのお声をいただきました。

## 藤和マッサージを１年以上ご利用いただいている
## 患者様・ご家族様へのアンケート

差し支えなければお名前をご記入下さい（　　）

① どんなきっかけでサービスの利用を決めましたか？また当社を選んでいただいた理由はなんでしょうか？

私は四肢まひのため、（ケアマネージャー）に紹介されました。

② 長い期間ご利用頂いている中で、喜んでいただいている点・ご満足頂いている点はどんなところでしょうか？

足がつれて歩けない時も有りますが マッサージを、
していただきました後は少し楽らくになります。

③ そのほかに、ご感想・ご意見・ご要望等がありましたらご記入ください。（空欄でも構いません）

マッサージを一生懸命していただきますので
有難く感謝しています。

④ 本アンケートの内容を当社のニュースレターやホームページ等に掲載させて頂いてもよろしいでしょうか？

匿名にして掲載しても良い　・　掲載しないでほしい


無料体験マッサージ受付ダイヤル
☎0120-103-807

藤和（とうわ）マッサージ
【訪問マッサージ・はりきゅう】

相模原院　相模原市南区南台4-13-23-1階
町田院　町田市森野4 - 17 - 23-2階-B
海老名院　海老名市大谷北1-5-9-301
二俣川院　横浜市旭区中沢1-7-25-202
青葉台院　横浜市青葉区荏田町437-1