藤和（とうわ）けんこう通信

2023年5月号　VOL.138

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070-6962-0301　青葉台院070-6452-4527

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

チャンネル登録

チャンネル登録者数
“1万3300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

YouTube 藤和マッサージch

【今月のおすすめ動画紹介】

家庭でできる腰痛改善対策 エクササイズ　1日目/腰潰し

【動画内容の概要】

腰痛にお悩みのご高齢者様だけでなく、介護に従事される方にもおススメのエクササイズです。

腰痛対策には、マッサージ、ストレッチ、エクササイズが効果的。少しの時間に取り組めるエクササイズを日常に取り入れることで、腰痛改善対策が可能。

動画で紹介している「腰潰し」、方法は下記の通り。

1. 骨盤の下にクッションを入れ、仰向けに横になる。
2. クッションを押し潰すように腹筋・背筋・殿筋などに力を入れる。
3. ゆっくりと力を入れてクッションを潰し、ゆっくりと元に戻る。10回を5セットくらいを目安に、無理のない回数、セット数を習慣にする。

腰痛改善対策エクササイズは、1日目（本項目）から7日目までシリーズがあります。他の動画も参考に、取り組んでみてください。

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^^

今月、脳出血後遺症による半身不随でお困りのご利用者様の訪問施術が開始となりました。
マッサージと関節運動、機能訓練で少しでも快適にお過ごし頂けますようお手伝いが出来ればと思います。

脳梗塞後遺症の患者様『適切なリハビリ運動で心身ともにケアして頂いています』（娘様より）

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？

　　リハビリ病院で受けていた施術をひき続き受けたかったのでデイサービスでお世話になっている　　にご相談し、貴社をご紹介いただきました。

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？

週に3回、デイケアに通所しない日でも適度な運動、リハビリを受けられ、家族の負担が減っています。
母の機嫌が芳しくない日でも、上手に気分転換して下さり、楽しい会話で、やる気を促して下さる先生のお人柄にいつも助けられております。技術面、知識、全てにおいて大満足♡
心身共にケアしていただけ文句ナシです。

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）

家族でも見逃してしまう小さな変化にも気づき対処していただけて感謝しております。

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

とうわ
藤和マッサージ
【訪問マッサージ・はりきゅう】

無料体験マッサージ受付ダイヤル
☎0120-103-807

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