



藤和けんこう通信

2024年5月号 VOL.144

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
“1万7500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●

すどう しん
須藤 新

- ・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



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すすめ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み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X(旧Twitter)では、
施術者の一コマを紹介中です！ @towa_message

短期入所を利用しながら、奥様ひとりで大柄なご主人を介護されているケースの体験に
いってきました。もっと早く利用すれば良かったとの話をいただき、良かったです！



足がついている感覚がないと、そこに荷重することはできません。まずは足から下肢の
持つ接地の感覚を高め、そこに体重をかけて立つ訓練を重ねます。

脳梗塞後遺症の患者様『適切なり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すか？

[] リハビリ病院で受けていた施術をひき続き受けたか、たのびディ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、デイケアに通所している日でも適度な運動、リハビリを受けられ、家族の負担が減ります。母の機嫌が芳しくはない日でも、上手に気分転換して下さり、楽しい会話が、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で心身共にケアしていただけて文句ナシです。

- 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）

家族も見逃しおろし小さな変化にも気が付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

☎0120-922-164

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