

NEWS LETTER

Vol.03
2020.01



地元横手のラーメン屋さん

新年明けまして おめでと〜うございます！

お正月休みいかがお過ごしだったでしょうか？
第三弾となる一月号は柔道整復師 吉田宗太郎
が担当させていただきました。このニュースレター
を初めて読まれる方もいるかと思いますが、
簡単に自己紹介させていただきます。地元は横
手市出身で盛岡で柔道整復師の資格を取得し、
おおぶち整骨院に就職してから今年の四月で四
年目となります。学生時代は、柔道とサッカー！
水泳のスポーツ経験があります。そのなかでも
柔道は中学生から始めて約十年間やっており、
二段を取得しています。趣味は映画鑑賞、音楽
鑑賞で好きな食べ物はラーメンです。地元横手
に鶏白湯スープを使ったおいしいラーメン屋さん
がありますので詳細が気になる方はお声掛け
ください。おすすめの映画や音楽、おいしいラメ
ン屋さんなどがあれば是非教えてください。
今年も皆様の身体のお悩みに対して親身にな
りご相談承りますので気軽に話してください。

お正月太り解消しましょう！！



今年のお正月休みは例年
に比べて長かったですね。長
い人だと九日間あった方も
いたのではないのでしょうか？
この時期はどうしても食べ過
ぎ、飲みすぎてしまいますよ
ね。そんな僕もお休みに入っ
てから二キロ程太りました
(笑)お正月太りを解消する
ために次のことを意識してい
ます。まず**タンパク質を取
り入れた食事**。タンパク質は
お肉や豆類などに多く含ま
れ、筋肉を作り代謝を上げ
る効果があります。他に代
謝を上げる食べ物としてトマ
トや玉ねぎがあります。トマ
トのリコピンが悪玉コレステ
ロールを下げ、玉ねぎのアリ
シンが消化液の分泌を促し
ます。これらの食べ物意識
して食事に取り入れればお
正月太りも解消できるかも
しれません。是非参考にし
てみてください！

お家で簡単ストレッチ



体を常に同じ姿勢の
まま長時間維持するの
は負担になってしまいま
す。デスクワークや中
腰での作業は体の痛み
や辛さにつながります。
仕事、家事の合間でい
いので思い切り体を伸
ばしてみてください。気
持ちはいいところで止め
ゆつくり深呼吸します。
これだけでも血液が循
環され体が楽になると
思います。これからもス
トレッチや体操などの情
報を発信していきます
のでお楽しみに！



LINE 友だち追加

お知らせや予約状況の
確認はこちらから！

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|-----------|---|---|-----------|-----|
| 9:00～13:00 | ● | ● | 9:00 5 | ● | ● | 9:00 5 | / |
| 15:00～20:00 | ● | ● | 14:00 | ● | ● | 14:00 | / |