



季節風

平成26年1月発刊



新しい年が始まりました。今年もたくさんの笑顔と幸せが「ウマ」れる年になりますようにと願っております。ある新聞記事に写真家小野庄一さんが、「20年間高齢者を撮り続けてわかつた事、それは、笑顔は周りの人たちとの関係をよくするのはもちろん、本人を元気にする力があるということ。」と綴っていました。そうだそだく(^o^)/と思いながら、これからもさらなる元気がウマれますよう、自分自身楽しみながら、スタッフ一同知恵を絞って発信していきます。往診ももちろん、初心を忘れず、いつしょに考え悩みながら伺わせていただきますので、どうぞよろしくお願ひいたします(*^_^*)

新婚さんいらっしゃ~い！



金子先生(上)八木クリアミリーで
賑やかにお祝い＼(^o^)/
兵藤さん(右)格式高い熱田神宮で
二人厳かに…(*^_^*)
どうぞ末永くお幸せに…。



足のむくみに効く～3段曲げ体操

立ち仕事や、座る時間が長かったりすると、足がパンパンにむくみ、冷えていることがありますか？こんな症状はリンパの循環の悪さによっておこっています。リンパ液は栄養を各細胞に供給するために血管から染み出した液体で、全身の細胞の働きの維持や、老廃物の回収、異物の除去など行っています。同じ姿勢でのリンパ管の圧迫や重力の関係で下に溜まりやすい事がむくみにつながります。簡単に出来る体操でリンパの流れを良くして足も気持ちもスッキリしましょう！

*病的なむくみもありますので、医師に相談してください。



①そけい部②ひざ裏
③足首の3か所を曲げる



足全体をひーんと
伸ばしきる

*くりかえし左右交互に5~10回ずつ行う

✿かす～目的の成分を取り除いた後に残る不純物やあまりの部分～

酒は昔から「百薬の長」と呼ばれています。その日本酒の薬効成分の多くは「麹」。

「麹」がそのまま残っている酒粕こそが凄い力を發揮するのです！

酒粕は、糖の吸収を抑え、たんぱく質の分解吸収を促進し、血圧の上昇を抑えてくれる物質が入っています。骨がもろくなるのを防ぐ物質も見つかり、骨粗しょう症の予防・進行の阻止が出来るそうです。また発酵食品ですので動脈硬化予防、悪玉コレステロール値を下げる働きもあります。そして女性には嬉しい美白効果、保湿効果、冷え予防まで加わり至れり尽くせりの食品なのです。まさに、あまり物には福がある！！甘酒で飲むのもよし。私は朝の味噌汁に一かけ入れて食べています。コクが出て美味しいですよ。もちろんお酒としても楽しみたいです。

あくまでも程々で…(笑)

