

健康通信

第6号 発行
2011年8月20日
明光鍼灸治療院
TEL0577-57-8871

☆感謝・感謝☆

おかげ様で、昨年9月に開院して
から早いもので1年となります。
当初、開院した頃は、どうなるかと
不安でしたが、皆様に支えて頂き、
一周年を迎える事が出来ました。
これからも、患者様(お客様)第一
主義で、頑張っていきますのでどう
かよろしく願い致します。
又、健康通信も、皆様により 健康
のお役に立てるよう頑張ってい
きます、これからもご愛読をお願い致
します。

残暑見舞い申し上げます。

今年も猛暑日が続きますね、テレビでは、色々なイベント会場にて熱中症で、倒れる方のニュースが流れています。
高山も日差しが強く、長時間の外出の時は、帽子をかぶり水分補給をこまめにしてくださいね、私は、子供頃よく熱中症にならないようにと、梅の汁(白梅酢)を、お婆さんから飲まされたこと、意外と飲みやすくて、思えば塩分とクエン酸が良かったのでは？昔の人の知恵は、素晴らしいなと思います。今では、それに似た成分でスポーツ飲料水として販売されていますが、糖分が多いため飲みすぎは、良くないです。糖分量がまだ、残暑も厳しそうなので帽子と水分補給をお忘れなく、又、白梅酢もオススメですよ。

◎風邪予防に長ネギ◎

特に呼吸器に効果を出したい場合にいい成分はアリシンだそうです。
アリシンとはネギやニンニクなどを切った時に生じる独特の臭いの成分のことです。
消化の促進や抗酸化、血行や代謝をよくする効果もあるそうです、風邪の予防にもオススメですよ。
アリシンを効果的に取りたいときにおすすめなのは「みじん切りにすること。」
また、揮発性なので熱を加えず生のままなるべく早く食べるのが効果アップのポイントです。
食欲のないときは、細かく刻んだねぎにみそやしょうがを混ぜお湯割りにしたり、お粥にのせて食べるのもオススメですよ！



今月一枚



トルマリンを練りこんだ、トルマックと
言う治療用のシールです。
鍼が怖い人でも
安心して
治療が受けられますよ。

ちょこっと ・情報・

ホームページ完成いたしました。
「明光鍼灸治療院」で検索してみてください。
又、ホームページアドレスは
<http://meikos.hinkyu.main.jp/>です。

鍼・灸・整体・吸玉 明光鍼灸治療院

診療日、受付時間のご案内

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
am10:00~1:00	◎	休	◎	◎	◎	◎	◎
pm4:00~7:30	☆	み	◎	◎	☆	◎	◎

☆は、事前予約のみ受け付けます。

〒506-0054

住所 岐阜県高山市

岡本町3丁目 194-10

電話 0577-57-8871

駐車場、
あります

