

今月の一枚



鳥羽セミナーの帰り、お伊勢さんに行ってきました。この日は、天気もよく絶好の参拝日和でした。願い事は、もちろん患者様がお元気でいられますように、でした。

食欲の秋、読書の秋、運動の秋？
 今年は、早々に寒くなり始めましたね、乾燥した空気と、朝晩の急激な温度変化に、体を崩してしまおう方も多いのでは？この時期は、霜降と言いまして秋の土用にあたり、秋から冬へと変化していく時期ですが、食欲が増す時期でもあります。これは、夏身表面にあつた血液が、内臓に集まりだすことから、胃酸が濃くなることで食欲が増すことよ！。最近ご飯がおいしいと感ずる方、要注意ですよ！。そんな時は、運動と温泉、サウナが、一番！。気分もリラックスでき、胃酸が薄まるので、欲が軽減しますよ、又、食べ過ぎは風邪を引きます。体重管理は、シェイプアップにもなるので、一石二鳥ですよ。

健康通信

第7号 発行
 2011年10月20日
 明光鍼灸治療院
 TEL0577-57-8871

☆治療院からのお知らせ☆

最近肩が痛い、腕が上がらないといった症状で来院される患者さんが増えてきました、ここで今回は、五十肩のお話をします、五十肩は、肩の周囲の炎症や緊張によって起こると言われています。これは、肩関節の周囲肩を動かす筋肉の疲労や凝りが原因で、無理な可動をした時に、骨格を歪ませてしまったり、筋肉自体を傷つけてしまうことで五十肩の症状が起きてしまいます。早めのお手当てを！！

◎滋養強壮にやまいも◎

「ながいも」、「じねんじょ」などを総称して、やまいもと呼んでいます。やまいもは、日本特有の食べ物ですが、滋養強壮に効くと古くから珍重されています。特に、消化酵素のジアスターゼ、アミラーゼなどが実に豊富で、消化吸収力は、抜群。そのため、すりおろして生で食べても、胃にやさしいのです。胃炎を鎮める働きもあり、胃弱の人でも安心です。粘り気の成分ムチンはたんぱく質の吸収を助けます。その結果、栄養が効率よく体内にとり入れられ、滋養強壮に効き目が表れ、疲労回復、虚弱体質にいいそうです。又、血糖値を下げる作用もあります。

(消化にいいのは生のとろろ)

生ですりおろして、とろろに。ながいもは千切り、とろろをダシ汁でのばすときは、ダシ汁の温度に注意。温度が高いと、消化酵素の働きが失われてしまうそうです。



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://meiko-shinkyu.ma.in.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

