



みんな骨だより 2月号



今年も早一ヶ月が経ちました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今シーズンはまだ大雪に見舞われてはいませんが、いつ降り始めるのかと個人的に心配しております。

さて、私相場も院長となってひと月が経過しました。まだまだ未熟ですが、少しずつ慣れてきたように感じる今日この頃でございます。いつもご来院頂いております患者様皆様の励ましや、応援、そして前院長の西山先生をはじめとしたスタッフの支えのおかげで今の自分が成り立っているのだなと身をもって感じています。これからも患者様皆様のため、日進月歩、日々精進して参りたいと思っておりますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

みんなの整骨院 院長 相場



2月休診のお知らせ

2月11日(土)は、建国記念の日で祝日の為

休診させていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますが

宜しくお願い致します。



2月のイベント

① バレンタイン企画

2月1日(水)～2月14日(火)の期間中

自由診療を受けられた方にチョコレートをお渡し致します。

バレンタインは男性も女性も…何かいいことあるかも！？



② 耳つぼ 毎週火曜・木曜 100円！





腸内環境を整えましょう！



腸内環境を整えて腸をキレイにすると

肌荒れの改善

便秘や下痢の改善

花粉症やアトピーの症状の軽減

冷え性の改善、ダイエット効果

など、カラダの不調の根本的な治療として働きます。



腸内環境を整える(改善する)方法は？

★食生活の改善

【悪玉菌を増やす食事を控える】

動物性たんぱく質や脂肪分を多く含む肉類は、悪玉菌の好むエサとなり、摂り過ぎることでは消化が追いつかなくなり悪玉菌を増やすことにつながります。

【善玉菌を増やす食事を多くする】

腸のぜん動運動を盛んにすると同時に便通を改善します。

★適度な運動

軽いジョギングやウォーキング、ヨガなどの適度な運動をすることで、血のめぐりが良くなり、腸の働きを活性化することにつながります。

また、排便時に必要とされる腹筋の筋力が低下していると、排便が困難になってしまうので、適度な運動をすることで便秘の改善にも役立ちます。

★善玉菌を多く摂り入れる

ビフィズス菌や乳酸菌を摂取し、腸内の善玉菌を増やして元気にすると、悪玉菌を減らす効果があるので毎日摂取するのは有効な手段と言えます。

腸内環境を改善して、カラダの色々な不調の根本的な改善をしてみませんか？

