

謹賀新年



こんにちは！お雑煮の中にお餅を入れるのが大好きな小田嶋庸介です。
あなたはお餅、何で食べる派ですか？
あんこやきなこ、納豆、すりおろし大根など色々ありますよね(^^)
僕は昔からお雑煮派です！お雑煮にお餅を入れると甘さが際立つ気がするんですよ笑
地域によってはお雑煮に入れない所もあるので、ぜひお試しを(*^^*)笑

1月といえば、大寒です！一月は1番気温が下がります。過去の北海道旭川で-41度を記録した月でもあります。あり得ないですね笑 寒いと体が強張って痛みも出やすくなります。そんな時は①温かい飲み物②手首・足首・首・仙骨を温める③呼吸を意識。これだけで全然違いますよ(*^^*)

餅つき！

12月27日にお嫁ちゃんのご実家でお餅つき！

今は、お餅をついている所がほとんど無くなりましたよね！
小学生の時に、地域の公民館で餅つきをやったのは覚えています！笑

あとは確か、中学生位？の時に燕の長所に住んでいる友人宅でついたのを覚えています。

まだまだ全然へっぴり腰なのですが、以前よりはきっと上手くなったと思います(^^)

餅つきはつく時より引き離す方が力を使いますよね！
これはやってみて初めて分かりました。

こういった日本で昔から行われてきたものも大切にしていきたいですね。



外はとっても寒いのですが、餅つきをしていると大量に汗が出てきます笑
普段使わない筋肉を総動員して頑張りました笑
つきたてのお餅はアツアツでやっぱり最高でしたよ(*^^*)



今回ご紹介するのは燕市にお住まいのN様です。

N様はある時を境に、左膝の痛みで歩くのはもちろん、階段の上り下りも難しくなるほどの痛みに襲われました。その他にもN様は趣味でフラダンスを習われているのですが、ダンス中にも膝の痛みが毎回出てくる状況でした。

ご来院される前は整形外科へ行き、週に1度のヒアルロン注射、湿布をしていました。ヒアルロン酸注射は少し良いかな？という気持ちにもなりましたが、すぐに痛みがぶり返し、湿布は患部が冷やされかえって痛みが強くなったそうです。

「藁をもすがる思いで来ました」当時のN様はこう語ります。丁寧に痛みの原因を取り除いていくと、あれほど痛くて、びっこを引いていた足がスムーズに歩けるようになり、今ではフラダンスも痛みなくやっているようです。「先生！ダンスをしても痛くありません」とN様の最高の笑顔が見れました(*^^*)
本当に良かった！

「アイアイレター」名前の由来は、皆様に“愛”をお届けするべくアイアイレターと命名させて頂きました！

毎月1回発行 発行編集責任者：小田嶋庸介 院名：整体院 晴々

あなたの資格：理学療法士、認定心理士、スポーツシューフィッター（ポドローグ）、アロマアドバイザー、ノルディック指導員、愛の伝道師、ファスティングマイスター

住所：〒959-1232 新潟県燕市井土巻2-194 カーサ・セントラーレC 101号

電話：070-1300-0043 メール:seitaiharebare@gmail.com

HP:http://www.seitai-harebare.com

裏面あります

☆健康をサポートする仲間が増えました☆

※これらは僕も毎日摂っているものです！自分の体で人体実験をした結果、体の調子が良くなると判断できたのでウチで取り扱うことになった優秀な仲間達。当院を卒業された方でも店頭にて取り扱っているので、お気軽にお声かけ下さい！

フラックスシードオイル IKE(180g)

Q:あぶらはなぜ必要なの？

A:脳や細胞膜を作る役割があるからです。

脂には、オメガ3系、オメガ6系があります。その他に自然界には存在しないトランス脂肪酸(マーガリン)があります。オメガ3系にはフラックスオイルやEPA・DHAがあり、オメガ6系にはコーン油・大豆油があります。**オメガ3は細胞膜を軟らかくし、オメガ6は細胞膜を硬くする**作用があります。マーガリンはガンの発生率が高まるのですぐに辞めることを強くオススメします。このあぶらは生で摂るあぶらで、アレルギー疾患改善、高血圧美肌、老化予防に影響を与えます。僕は毎日納豆にかけています(*^^*)良質なあぶらを摂ることで自律神経やホルモンバランスを整えてくれます！女性には特にオススメです。

¥2270円(税込)



ヘンププロテイン

Q:なぜプロテインが必要？

A:皮膚や爪、髪の毛、消化酵素、細胞全てを構成するのがタンパク質だからです。

プロテインで有名なのは、ホエイプロテインですが、牛乳から作られているものが多いため、日本人のお腹には合わないものが多いです(乳糖不耐症のため)。だからこそ、動物性のたんぱく質ではなく植物性のたんぱく質を摂ることが望ましいのですが、僕がいつも摂っているのがヘンプ(麻)プロテインです。麻には食物繊維がたくさん含まれ、快便になることは勿論ミネラルも大量に含まれているので、基礎体温を上げてくれます！その他に吹き出物やアトピーで肌が荒れている。薄毛で悩んでいる。筋肉をつけたい時はオススメ！¥3670円(税込)



ルイボスティーポノ(30袋入り)、1.8Lで1袋

Q:なぜルイボスティーが必要？

A:ルイボスティーにはミネラルが豊富で抗酸化作用がとても強いからです。

ルイボスティーSODと呼ばれる強い抗酸化物質が含まれています。酸化とは「サビ」のことを指しますが、体のサビを防いでくれます。体がサビることによってシミやシワ、たるみを引き起こすのは勿論、認知症、骨粗鬆症、心筋梗塞、脳梗塞まで発症します。それを防ぐのが、抗酸化物質なのですが、ルイボスティーには強い抗酸化物質が入っているので、普段から血圧が高かったり、骨が脆くなっている場合は特に、オススメです。

15分以上、煮出すことで、抗酸化物質が大量に出るので、煮出して飲むのがオススメです！

¥1950円(税込)



グレートマグネシウム(50ml)

Q:なぜマグネシウムが必要？

A:マグネシウムには代謝と物凄い関係があるからです。

代謝とはエネルギーを作り出すことですが、エネルギーを作るためには、体の中にある5000種類の酵素が化学反応を起こしてエネルギーを作ります。マグネシウムは300種類以上の酵素の働きを助ける作用があり、代謝を促す上で必須なミネラルです。添加物などを食べていると、消化するのに大量のミネラルやビタミンが必要になるため、ほとんどの方はマグネシウム不足に陥っています。その他にも、筋肉がつりやすい、ホルモンバランスが崩れやすい、体温が低い場合はマグネシウム不足が考えられます。

¥3080円(税込)

