

アイ♡アイター



こんにちは！外に雪が降ってようが積もってようがお構いなしに遊んでいた小田嶋庸介です。

あなたはどうか？汗だくで雪だるまを作ったり小さいカマクラを作ったりしていませんか？笑

あの頃ってなんでも新鮮で何をやっても楽しいですよ笑

きっと今年も雪だるまを作ると思います！ちーっさいやつを！(*^^*)

12月といえば、雪かきの時期です！まことしやかに当院に来られる患者さんが「今年は雪が降るよ！」なんて仰られるので、内心ビクビクしています。雪かきをする時に大切なのは①準備体操をする②しっかり水分補給する③呼吸を止めない。これを意識するだけで痛みはほぼ出ませんよ(^^)

自然と生きる

- ・死亡率や病気の発生率を低下させる
- ・ストレス指数を80%以上低下させる
- ・血圧、心拍数を2-4%低下させる
- ・慢性疲労や全身の倦怠感を回復させる
- ・免疫力の向上
- ・怪我や術後の回復を促す
- ・抗癌タンパク質の増加

これらは全て「森林浴」をすることによる効果やメリットです。

凄いですよね(^^)

実際に自然に出てみて手軽にできる料理を試行錯誤しながら作ったり、色んな話をしながら、ゆっくり流れる時間を愉しみます。

自然”と”生きる。自然と一緒に生きる。自分自身が周りに対して自然と生きる。これはどちらも重要なことです！



小田嶋家でcampです！鳥のさえずりを聞きながら森林を散策しました！1日目は雨に遭いましたが、撤収時はちゃんと晴れてくれて？(多分曇りだった)良かったです！

熊に遭遇せず、無事帰還できてほっと一安心。



今回ご紹介するのは燕市にお住まいのT様です。

T様はある15年前から腰痛があり、医療機関へ行くと腰椎すべり症、脊柱管狭窄症と診断されていました。

当院に来られる前は、電気を流したり、腰を温めていたそうですが一向に症状は良くななかったそうです。

「台所仕事や買い物へ行くと足を引きずる位の痺れが起こることもあった。」とのことでした。

当院で詳しく検査をしていくと、それぞれ首や股関節の硬さに問題点がありました。

硬さを取っていくと、ご本人様からは「だいぶ腰の痛みや痺れが取れた。完璧ではないけど教えてもらった自主トレーニングを続けます」と笑顔で仰って頂きました。当院では勿論、根治を目指していきますが、やはり日々の運動やストレッチが長年悩んできた痛みや痺れを改善させる最大のポイントです(*^^*)

Tさんの笑顔がみれて良かったー！

「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C101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しわ、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)

