



### 春になりました

暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。その反面、「なんとなく調子が悪い」や「花粉症」といった症状が出る時期でもあります。体調管理にはご注意ください。

今年始めより、当院のホームページが新しくなりました。施術内容の詳しい説明はもちろん、最新のお知らせもご覧いただきやすくなりました。また、メールでの予約・問い合わせも可能になりました。また、ブログやフェイスブックページもございます。ぜひ、チェックしてみてください。

新ホームページ → <http://cozy-shinkyu.com/>

### 脂肪をスッキリ!?

暖かくなり、これからの季節は薄着になることが多くなります。その前に「スリム」になっておくのはいかがでしょうか？

当院では昨年より「メタボ対策」の1つとして、「キャビテーショントリートメント」を始めました。あまり聞き慣れない言葉ですが、簡単に言うと、「脂肪を減らす」施術です。即効性があり、患者様の中でも施術直後に「ウエストが2cm減った!」「二の腕が細くなった!」などの効果を実感いただいております。

キャビテーショントリートメントとは……

体外から特殊な超音波を与え、脂肪細胞の水分、細胞外の間質液を共鳴させ気泡を発生させます。その気泡がはじける作用で脂肪細胞を液化、老廃物として体外に排出させます。よって、



脂肪やセルライトの減少につながります。皮下脂肪に直接働きかけるため、短時間で効果が出せ、また、リバウンドしにくいといわれています。エステ等でも導入されている話題の痩身術です。

当院では、「キャビテーショントリートメントで脂肪を柔らかくし、楽々トレーニングで筋肉を引き締める」という形をおすすめしています。筋力が付くと同時に脂肪が減少するので、無理なく健康的にスリムになれます。

これからの季節に向けてスリムになりたい方やメタボでお悩みの方、ぜひ一度お試しください。

### 竹田城

斜め上の写真は、竹田城です。映画やCMで使われ、雲海を纏ったその幻想的な風景に「天空の城」「日本のマチュピチュ」と呼ばれている城址です。山の頂上に築城され、眼下には綺麗な景色が広がります。雲海は見られませんが、空の青と残された石垣のコントラストが美しい史跡です。ただ、急こう配で登るのが大変です。

### 花粉症に鍼!?

今の時期、お悩みの方が多いのが「花粉症」。マスク姿でご来院される方も多くいらっしゃいます。実は、花粉症に鍼が有効なのはご存知でしょうか？ 当院では、症状に合わせ、顔面部の経穴(ツボ)を刺激し、その後、貼る鍼を耳のツボに貼るという施術を行います。効果が高く、毎年、ご好評いただいております。低刺激なので鍼が苦手な方でも大丈夫です。

花粉症でお悩みの方はぜひ一度試してみてください。

### 院長からのお知らせ

#### 4月から後期高齢の特例を段階的に縮小

4月から後期高齢者医療制度の保険料を軽減する特例が段階的に縮小されます。

対象となる方や変更後の負担割合など、詳しくは院内掲示のポスターでご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

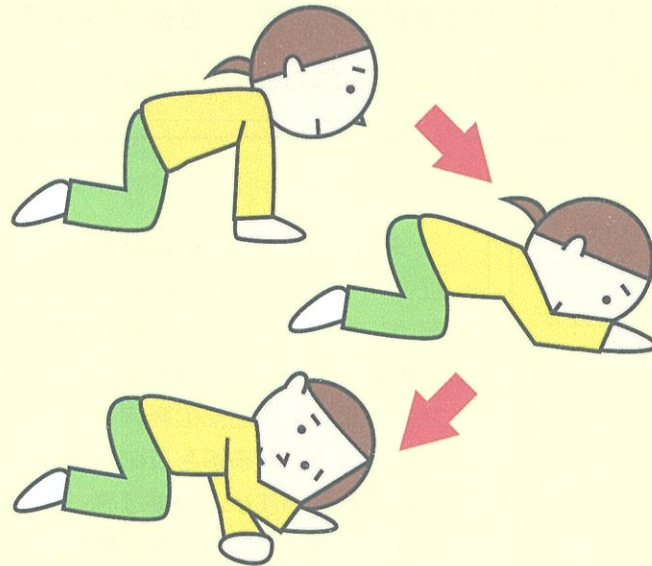


# 骨盤底筋群のストレッチで 基礎代謝アップ!!

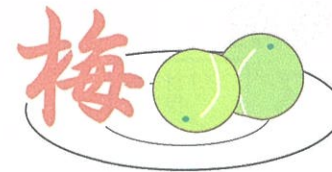
基礎代謝とは、安静状態で1日に消費するエネルギー量のこと。年齢を重ねるとともに自然と基礎代謝は落ちていきます。例えば20代と変わらず全く同じ生活をしていても、40代では基礎代謝が落ちるのでエネルギーが余ります。これが脂肪となり肥満の原因となります。肥満は健康の大敵です。

骨盤底筋群とは「群」というぐらいですからたくさんの筋肉の集まり。これらの筋肉が弱くなると内臓の位置が下がり動きが悪くなります。骨盤の底で内臓を支える縁の下の力持ちのような筋肉群です。

1. 四つんばいからひざを立てたまま上半身だけうつ伏せに。
  2. 左腕を右脇の下から、体に対して垂直に伸ばす。
  3. できるだけ伸ばしながら、ゆっくり息を吐き出す。
- ・右腕も同じように行う



※痛くないように無理なく行ってください



日本では昔から梅を食べる習慣がありました。古くは奈良時代に果物として、平安時代の日本最古の医学書には効用が書かれていました。明治時代には伝染病の治療のために梅干しの需要が急増した、という記録もあります。

## 梅の健康効果と注意点

梅にはピロリ菌やインフルエンザウイルスの働きを弱める「リグナン」や、高血圧を抑えたりウイルスの増殖を抑える「ヒドロキシ桂皮酸」というポリフェノールが含まれています。また梅の花や実の香り成分「ベンズアルデヒド」には抗菌作用があります。

梅干しの塩分はかなり多く、10gに1gの割合で塩分が含まれます。1日に2個を目安に。

## 梅の豆知識

自家製梅酒を誰かにふるまう目的で作ると酒税法違反になります。またアルコール分20度以上のお酒でつけなければ違法となります。ご注意ください。

