



健康という実りを目指して

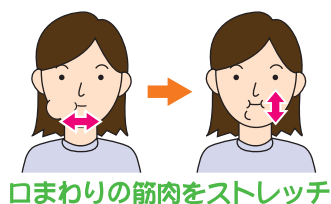
風薫る新緑の季節。全国各地で田植えのシーズンを迎え、冬のあいだは土色だった田んぼが、生命力あふれる緑色に染まっていきます。植えられた苗は、愛情を込めた手入れによってすくすくと育ち、梅雨や暑い夏を経て秋になると金色に輝く稲穂を実らせます。

みなさんの身体も田んぼと同じく日々の手入れが大切。私たちは身体の専門家です。身体の痛みでお悩みの方はぜひ一度ご相談ください。「健康」という輝かしい実がなるようお手伝いします。

春は初対面の人との出会いが増えます。お辞儀の前の笑顔はもちろん、顔を上げてからも笑顔を忘れないように。一日数分のスマイルトレーニングで、いつでも最高の笑顔を！

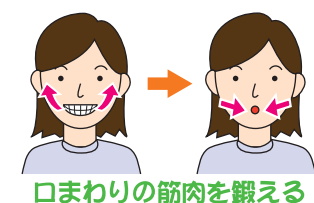
① 風船トレーニング

唇を閉じ、右頬に空気をためて5秒間膨らませる。左頬、鼻の下、口の下にも空気を移動させて同様に。これを3回くり返す



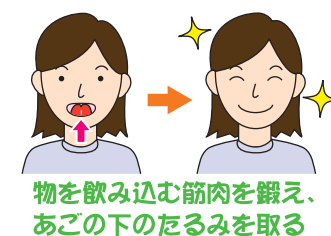
② 口角上げトレーニング

軽く歯を噛んだ状態で口を「イー」と開き、ゆっくりと口角を引き上げ、口角がいちばん上がった後5秒間キープ。次に口を「ウー」とゆっくり突き出して5秒間キープ



③ 舌引き上げトレーニング

舌全体が上あごに収まるよう舌を上あごに押しつける。次に口を上下に開いて舌の裏のヒモを十分に伸ばす。そして、舌の位置はそのままで、口を閉じて口角を引き上げ、笑顔を作る



★トレーニングは左右のバランスが大切。必ず鏡を見ながら行ってください★

いい笑顔にはまわりを明るく、ハッピーにする力があります。笑顔を作るのは大頬骨筋、頬筋、口輪筋などの顔の筋肉です。これらをバランスよく鍛えることでステキな笑顔に！さらに、物を噛んだり飲み込んだりする働きを高めることもできます。そこで、笑顔作りのトレーニングにトライ！



院長からのお知らせ

仕事中的ケガは労災で

お勤めされている方が仕事中、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

小耳ヨーナー うるう秒



世界の標準時刻は、1958年まで地球の自転に基づく天文時が使われていましたが、現在は高精度な原子時計を基に決められています。しかし、地球の自転速度は一定ではないので原子時計と天文時にズレが生じます。そのズレを合わせるために数年に一度、1秒加えられるのが“うるう秒”です。今年うるう秒の年。7月1日の午前9時59分59秒のあとに1秒加えられます。



ホタテ貝



年間通して食べられるホタテ貝ですが、6～7月が最も美味しいといわれています。

ホタテ貝は高たんぱく・低カロリーで、糖質や脂質の代謝を促すビタミンB₂が含まれているため、ダイエットにピッタリの食材です。

また、タウリンの含有量は魚介類の中でトップクラス!! タウリンは肝機能を高め、血中コレステロールを下げる働きがあるので、動脈硬化予防になります。さらに、アルコールの分解を早めて肝臓への負担を軽くしてくれるので、お酒の肴にもオススメです。

ホタテ貝は腸に毒を持っている場合があるので、ワタを生で食べないように。