

# 湯宿温泉接骨院だより

第24号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】

梅雨に入りジメジメした日が多くなっています。九州を中心に西日本は大雨で水害のでている様子が連日テレビで放送されています。大変に気の毒です。この辺は、農作物の生育にちょうど良いくらいの雨だそうですが、今年の冬は雪が少なかったため、利根川水系を水瓶にしている都会ではこのままでは水不足になってしまうのではと心配です。



先月号で朝顔の話を書きましたが、駐車場入り口横にネットに登った朝顔がご覧いただけるとと思います。下のほうでは花が咲き始めました。

ネットは弦植物栽培用の物をホームセンターで購入したのですが、なぜかこの時2尺×5尺のネットを3つも買ってしまいました。実際には1つで十分です。自分でも『なんで?』と思う行動でした。皆さんもこんな経験はありますか?

せっかくだから2階のベランダにも植物の日よけを作ろうとゴーヤの苗を買いに行ったのですが、ゴーヤが品切れだったので、弦になって伸びる苗を探したらメロンがあったのでその苗を買ってきました。しかし、メロンは弦があまり伸びないし栽培も非常に難しいと農業を営んでいる患者さんに教えてもらいました。なんか、栽培ネットに係わる事では思案が足らず失敗続きです。後に義理の父が

ゴーヤの苗を買ってきてくれたので、元の計画に戻しました。別々のプランターにメロンとゴーヤが植えてありますがやはりゴーヤのほうが元気に育っています。夏になったらベランダでゴーヤが収穫できるようになればと期待しています。

ゴーヤといえば郵政公社沖縄支社ではふるさと切手でゴーヤの切手が以前に発売されたことがあります。



## 【お知らせ】

7月16日（月）午後休術とさせていただきます。

## 【健康お役立ち&今月の商品紹介】

今月のテーマは脳の血流です。脳は病気によるものは別にして、使っていれば何歳でも発達する臓器です。手先を多く使いながら考えることが良いのはご存知のとおりです。東北大学の川島先生の研究では難しい計算より簡単な計算を繰り返すほうが脳の血流を良くすると結論されています。川島先生の関連したゲームソフトや計算ドリルをお持ちの方も多いのではないでしょうか？

計算をしたり考えたりはいわゆる脳の運動ですが、栄養はどうでしょうか。実は脳の血流を良くするサプリメントがあります。

それが今月の商品紹介の『イチョウの葉エキス』です。

日本での知名度は低いのですが、記憶力減退・集中力の欠如・うつ病・不安などの脳の血流が悪くなることが原因の一つと考えられている病気や障害に対してドイツやフランスでは薬として処方しています。

パリ大学では脳卒中の患者さんを対象に後遺症が回復するまでの日数、後遺症の程度、脳波検査から見た病巣の縮小の割合などを判定基準としてイチョウ葉エキスの効果を調べたところ 84.5%で有効という結果がでたそうです。別の研究ではアルツハイマーで認知症の患者さんを推理・行動・記憶のテストで比較したところイチョウ葉エキスを服用した人と、偽薬を服用した人ではイチョウ葉エキスを服用した人の30%が偽薬を服用した人より良い結果がでたそうです。

このような病的状態でない健康な人が飲み続けると脳全体の血流が増加する事が確認されています。また記憶力が良くなることでその効果が自覚できると思います。イチョウ葉エキスは成分（フラボノイド）の含有量が良心的な製品では国際スタンダードという基準値があります。

当院で扱っている製品は国際スタンダードを満たしています。

360粒入りで3990円です。1日の目安量はたったの1~2粒です。一瓶で約1年間脳の血液を良い状態に保てます。最近物忘れが多いと感じる方はぜひ続けて服用してください。

