

【近況報告】

すっかり食欲の秋です。何を食べても美味しい季節。今回は、その中で今が旬「さんま」についてお話ししたいと思います。

昔からさんまを食べると元気になるといわれ、栄養面でも高い評価を受けています。さんまの脂肪は動脈硬化を防ぐ効果・老化を防ぐ効果があるのだそうです。

一口に脂肪といっても二つのタイプがあります。血液中のコレステロールを上げ、動脈硬化を起こしやすいのが「飽和脂肪酸」で、それとはまったく逆の働きを持っているのが「不飽和脂肪酸」です。

さんまには「不飽和脂肪酸」が多く含まれているのです。

今年は、さんまが当たり年だそうです。我が家も頻繁に「さんま」をいただいています。

レパトリーは塩焼き・刺身に始まり、先日は先生がさんまのつみれ汁を作ってくれました。とても美味しかったですよ。

【休術日のお知らせ】

8日（土）・15日（土）は、遠絡療法の勉強会のため休術とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

【お願い】

10月1日から健康保険証が新しくなった方が多いと思われませんが、月に一度、確認のため必ずお持ち下さい。

【今月のオススメ】

さて、今月のオススメは 5本指ソックス です。
最近、ちまたでもよくはかかれている方をみかけるようになりました。
当接骨院でオススメしている5本指ソックス「ウォーキングファイブ」の效能をご紹介したいと思います。

◎血行促進、健康維持に最適

足にはたくさんの神経や毛細血管があり、東洋医学でいうツボも多く集中しています。足指を開放し、動きを活発にする効果があります。

◎腰の安定・正しい歩行姿勢

足指は第4・5腰椎につながっています。足指の動きを活発にすることにより踏ん張りが利き、腰が安定し、正しい歩行姿勢を維持しやすく疲れにくくなります。

◎足の疾患にも効果的

足指を開放することにより指の間の汗や脂分を吸い取りムレを防ぎます。
また、指のマッサージ効果に優れ、血液の循環を促進します。これらのメリットにより足ムレ・水虫・外反母趾などにも効果があるといわれています。

◎立ち仕事の方にもオススメ

普通の靴下と比べて足指を自由に動かせるので踏ん張りが利きやすく、下半身の安定や筋肉疲労の緩和に効果があるといわれています。立ち仕事でも疲れが軽減されます。

【作品介绍】

今回は、沼田市の平石利子さん・矢代 孝さんの作品を紹介します。
とても素敵な作品をどうもありがとうございました。
旅館玄関と接骨院待合室に飾らせていただきましたので、みなさん
ご覧下さい。

