

平成 24 年 10 月 3 日

Tel0278-50-9022

Fax0278-64-2266

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】

暑い暑いと思いながら早くも10月になりました。今年一年の計を思い出して、どれくらい達成されていますか？残り3ヶ月やり残しの無いように頑張りましょう。

この秋も気象条件が例年と異なっていて、色々歪みが多いようです！

みなかみ町も防災無線で熊の注意情報が出ますが、北海道知床半島の熊はやせ細っているらしいです。水温が高く鮭が遡上しないのが原因だとか。知床の熊はこの時期、栄養のほとんどを鮭に依存しているらしいです。さらに8月9月と雨が少なく山のキノコもまだ出ていないようです。

9月29日に子供の運動会がありました。笑可は同級生と比べるとやはり大きいです。写真中央が笑可ですが、太ももの太さがお友達とかなり違います。徒競走もゴロンゴロンと音が聞こえてくるようでした。

琴葉は内弁慶で外ではからっきしダメです。お遊戯も、大勢の父兄がいた為か立ったまま動かずにいました。保育士の先生は「それでも今日はちゃんと並んで歩いてきたから上出来でした。」と言っていました。姉妹3人では愛梨・笑可に負けない元気良さなのですが、もう少し大きくなると治るのでしょうか？

9月中頃のTV番組で最新腰痛治療機器としてプロテックが紹介されていたそうです。私はそのTVを見ていませんでしたが、観ていた患者さんに教わりました。でも、最新と言っても当院には5年前からあるのですが・・・。

今では全国1200箇所以上の医院・診療所で採用されているそうです。普及するまでずいぶん時間が掛かった印象です。



私は腰痛の治療を考えるとプロテックでの徐圧(牽引とは違います)が最も利にかなった方法だと思っています。腰痛をお持ちでまだ利用した事の無い患者さんは、数回試されることをお勧めします。



### 【お知らせ・イベント】

- ◆10月13日(土)は法事の為、休術になります。
- ◆10月24日(水)は五郎兵衛館地蔵尊大祭の為、休術です。
- ◆年賀葉書のご予約を承っています。ご利用下さい。

## 【商品紹介】

今月の商品紹介は**アスタステップ**です。**アスタステップ**はグルコサミン含有健康補助食品ですが、1か月分60粒で4830円、製薬会社が本気で商品化した最高品質です。



同じグルコサミン食品でも全然吸収率が違います。一般的な商品は製造過程で塩酸が付着しグルコサミン塩酸塩となります。グルコサミンと表示されている商品はグルコサミン塩酸塩で、この形態は不自然です、人の体にあるものとも違います。形態の異なる成分のグルコサミンでは吸収が良くありません。**アスタステップ**はN-アセチルグルコサミンです。N-アセチル基が付着した状態のグルコサミンで自然界も人体の中もこの状態で存在します。その為、吸収率が3倍良いとされています。グルコサミンの1日摂取量は1500mgとされていますが、**アスタステップ**の1日分はN-アセチルグルコサミン1000mgと表示されています。少ない？と思われるかもしれませんが通常商品の3倍吸収率が良いですからグルコサミン3000mg量に相当します。

また1ヶ月分の粒数はどうでしょうか？TVで宣伝している商品の代表的な諸品は1ヶ月240粒、180粒等、この量を飲むのは大変です。空腹時は胃粘膜を傷つける事もあります。**アスタステップ**は1日2粒、更に簡単に噛み砕け、美味しく水も要りません。

もう一つ特質する成分にアスタキサンチンがあります。詳しくは書けませんが関節痛には関節本体と筋肉の弱化が大きく関係しています。アスタキサンチンはそこに効きます。完成度の高い素晴らしい商品です。

まだまだ元気に出かけたい方、日常を楽しくすごしたい方、是非どうぞ！

**11月10日まで期間限定お試しセール価格 3990円です！！**

## 【身近な山野草と野菜で健康お役立ち6】

今月はアケビです。アケビは日本・朝鮮半島・中国など東アジアに分布するつる性植物です。アケビのつるを乾燥させ薄い輪切りにしたものを木通(もくつう)、実を乾燥させたものを木通子(もくつうし)と言います。どちらも煎じて内服するのが一般的な民間薬としての使い方です。



利尿作用からむくみの解消に効果があるとされていますが【温寒】の性質が寒なので冷え性の方にはお勧めできません。

◆ 内用:利尿作用・消炎小夜・鎮痛作用

◆ 外用:切り傷、おできなどの抗菌作用

《調理》 果皮の油炒め

アケビの果皮を熱湯でゆで、一晩水でさらし細切りにしたものを油で炒め味噌・ミリンで味付けします。同じものを天ぷらにしても少し苦い野趣あふれる味が楽しめます。