

## 【近況報告】

桜前線が近づき、群馬でも既にお花見のできる地域もあるようです。最近の空模様はあまりはっきりしません、桜の花を身近で見られる日を心待ちにしている今日この頃です。親バカかもしれませんが、早く愛娘に初めての桜の花を早くみせてあげたいです。愛梨も生まれてから4ヶ月半が経ちました。生まれた時は2836gだった愛梨もあと100gで6kgになります。抱っこをしている時に幸せの重みを感じます。ポチャ（お風呂）が大好きで、お湯に浸かっている時の表情はとてもしラックスしていて、一日のうちで一番幸せって言っているような顔を見せてくれます。ちなみにポチャはパパが担当で、私は助手です。

## 【今月の商品紹介】

今月の商品紹介は、ラクワネックを紹介したいと思います。たくさんの患者さんも着用されていると思いますが、ラクワネックも最近では種類が豊富になり、従来のラクワネックに加え、水に濡れても気にならないゴムタイプのラクワネックSやチタンの量が30倍のラクワネックX30といった商品も登場しています。一般の人は肩こりの防止などの目的で着用していますが、体調管理には人一倍気をつかうプロスポーツ選手の中にもたくさんの愛用者を目にします。このことは、ラクワネックや多くのファイテン商品が運動機能の維持向上に有効だと体験的に知っているからだと思います。日本の優勝に沸いたワールドベースボールクラシックの選手の中にも数珠のようにしたラクワネックをしている選手を目にしました。あれは、65cmのラクワネック3本を三つ編みにしているものです。効果のほどはみなさんでお試し下さい。

## 【健康お役立ち】

冷え性でつらい思いをしている人、多いのではないのでしょうか？  
体質だと片付けてしまってはいませんか？

### ☆冷え性の原因

一概に冷え性といっても単純に血行が悪いもの・自律神経失調症・貧血・低血圧・内臓疾患など原因はさまざまです。

### ☆冷え性に効果のある栄養

ビタミンE・・・血行を良くするといわれているビタミン。  
(大豆・ゴマ・ナッツ類・うなぎなどに多く含まれています。)

鉄分とたんぱく質・・・血液の中の赤血球のヘモグロビンを構成する。鉄が不足するとヘモグロビンができにくくなるので体内に酸素がいかなくなり血行不良に。たんぱく質は、体内のエネルギー源でもあり、筋肉を作っているものです。  
(緑黄色野菜・大豆・小魚・レバーなどに多く含まれています。)

※鉄を補給するのにレバーもいいと思いますが、緑黄色野菜にも多く含まれています。意外にもほうれん草より小松菜の方が豊富に含まれているのだそうです。また、鉄分はビタミンCと一緒にとることで吸収がよくなります。



ワンポイント！冷え性に効くつぼ  
手の平の真ん真ん中を  
ぎゅうっと押すと痛い人は、  
効きます。しばらくすると  
手がぽかぽか.....



## 【お知らせ】

- ◇4月15日(土)は、講習会のため休術とさせていただきます。
- ◇ゴールデンウィークは、通常どおり受付いたします。