

# 湯宿温泉接骨院だより

第29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】

みなさんは、食べ物の好き嫌いはありますか？

私は自慢にもなりません、好き嫌いが結構多いほうだと思います。好き嫌いというよりも食わず嫌いなのですが・・・

代表的なものとして牛肉が嫌いです。先日、外出に出かけ、ハンバーグを頼んでみました。ハンバーグといえば牛肉が原料に含まれているので、メニューをみても一度も頼んだことがありませんでした。しかし、今回は何となく食べてみようかな・・・という感覚から、もしかすると食わず嫌い克服のチャンスと思い、挑戦してみたわけです。結果は食べられました！気になる匂いは多少したものの美味しかったです。完全に克服とまではいかないと思いますが、徐々に苦手な味にも挑戦していきたいと思っています。

話は変わりますが、最近、娘の愛梨が風邪をひいてしまいました。話によると今年の風邪は長引く傾向にあるようです。愛梨もなかなか本調子になれずに1ヶ月近くも咳や鼻水の症状に悩まされました。たくさんの患者さんにご心配かけて申し訳ありませんでした。

ここにきて、例年より早くインフルエンザが流行ってきているみたいですね。まずは予防が第一です。外から帰ったら手洗い・うがいを遂行して健康に心がけてください。



## 【休術日のお知らせ】

	12月24日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
午前			×	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	

×印が休術日です。

これ以外の日程は冬期時間での受付になります。

### 【耳より情報】

寒い冬になりました。温泉・療養でゆっくりと心と体を温めてみませんか？

大滝屋旅館では通常の宿泊のほかにお得な宿泊プランを用意しました。詳しい内容につきましては待合室に掲示してありますので是非ご覧ください。



### 【今月の商品紹介】

すでに多くの関節痛でお悩みの方にご愛飲いただいていたグルコサミン栄養補助食品をより新しいものに変更いたしました。

グルコサミン・コンドロイチンは今までと同じ成分ですが、このほかに「アスタキサンチン」という成分を加えた新商品です。

「アスタキサンチン」とは、サケ・エビ・カニなどに含まれる赤い色素成分で体中の細胞に元気な血液を行き渡らせます。血行が回復することにより、関節の周りの筋肉が凝り固まるのを防ぐ役割があります。

関節痛の三大原因は軟骨が磨り減る・筋力不足・血行不良から起こると言われています。治療や適度な運動もちろん必要ですが、体の内部からこの三大原因を補ってあげるとより一層の改善が望めると思います。

## アスタキサンチン

### グルコサミン

補給することにより新しい軟骨の生成を促進し、炎症を抑え、軟骨の修復を促進、さらに痛みを改善すると言われています。

### コンドロイチン

骨と骨との摩擦を防ぐクッション剤の役割。補給することにより細胞を活性化・再生しながら損傷・老化を防ぎます。

### ビタミンC誘導体

軟骨の周りを埋める結合組織＝コラーゲンの生成を促進する働きがあります。