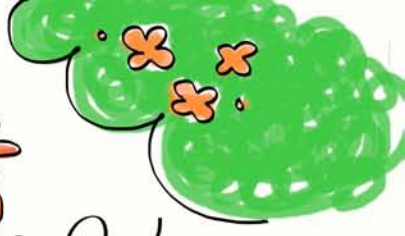


松ぼっくり通信



今回の担当は
受付のとむこです!



秋といえば何を思い浮かべますか??
芸術・読書・スポーツ... 色々ありますが私はやっぱり食欲の秋!
お店においしいフルーツや魚が並んでいますねー♪ 芋・栗・南瓜・梨に柿、さんまやら...と
見るだけでもわくわくしちゃいます😊
食べすぎて秋も胃は大忙がしーって事にならない様に注意ですよ!
ってそれは私が😊

という事で今回は秋の **オアシス** お話!!



1日1コのりんごは医者をお遠ざける?!

おいしく手軽に
栄養が補えます!

- **ビタミンC** ⇨ 肌の弾力を保つコラーゲンの合成、シミの原因メラニン色素の生成を抑えてくれます。
- **ポリフェノール** ⇨ 抗酸化成分で知られていますよね! 細胞の酸化(老化)を予防してくれます。
- **カリウム** ⇨ ナトリウム(塩分)を体外に排出し、血圧・体液の調整に働きます。
- **食物繊維** ⇨ 便のかさを増やす&腸内の善玉菌を増やしてくれるのでお腹の調子を整えてくれます。血糖値の急激な上昇を抑えてくれるので糖尿病の予防にも!



美腸に
美肌♡

* 選ぶ方 *

- 軸が青々としている
- 表面に白い粉(果粉)がついているのは鮮度◎
- 堅くて叩くと石更い音がするのはみずみずしい証!



ちょこっと小話

りんごとはちみつの民間療法

アメリカ、バーモント州に古くから伝わる民間療法。
りんご酢とはちみつをお水やお湯で割ったドリンクを
飲むというもの。お好みの分量どうぞ! **美肌 & 疲労回復!**
りんごとはちみつと言えばバーモント州。商品名の由来でも知りませう。




APPLE社のマッキントッシュ

「**カ**」という品種のりんごをご存知ですか? このりんごは英語で「McIntosh」。すでにこれと同じ名前のメーカーがあった為スノールを変えて「Macintosh」にロゴが分けられたところは「**か**」の音に似ている。
• bite (ひとくち)
• byte (情報の単位) がかかっています

天高く馬肥ゆる秋。人も肥ゆる。

だまって肥えてる場合でない!! おいしい物を食べたら消費だー!

運動で使うエネルギーの割合をザックリと

 <p>安静時 (使用エネルギーの割合) 脂質 糖質(7:3) ↓ 消費カロリーは少ない</p>	 <p>軽く息があがる運動 ウォーキング・ジョギング 軽い運動(有酸素運動) 脂質・糖質(5:5) ↓ 手軽で生活の中に 取り入れやすい</p>	 <p>筋力トレーニング 短距離走など 全力運動(無酸素運動) 脂質:糖質(2.5:7.5) ↓ 消費カロリーは多い でもしんどくて続かない</p>
---	---	---

一番効率よく脂肪を減らすには有酸素運動ですね(∩_∩)

ウォーキングやジョギングが一般的ですが、外は寒い嫌! という方に家でもできる運動 **「踏み台昇降」** の紹介です!

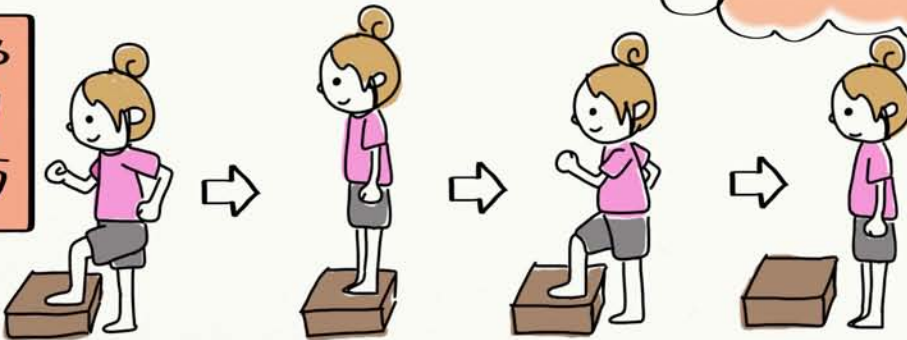
準備するもの

- 踏み台 (高さ5~30cmくらいの無理のない高さで。階段もok!)
- やってみようかという気持ち

やる前にはストレッチとコップ1杯のお水を飲んでから、初めは10分を目安に行いましょう!



やり方

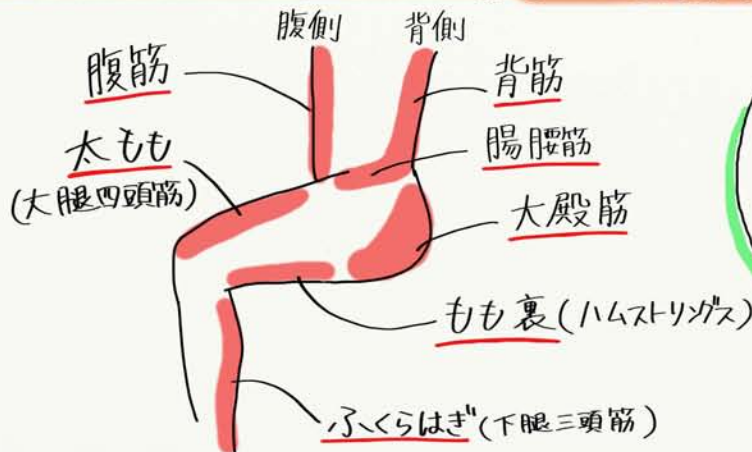


Point
足の上げ下げはまっすぐに!

※ 膝に痛みがある場合は中止して下さい。

① 踏み台にのる → ② 先にのせた足から降りる → ③ ①とは逆の足からのぼる ①~③ をくり返します

コロンにキタ



お年寄の方は転倒防止に good!
ヒップアップや美脚、おくみにも効果的です。



交通事故の治療や相談は 当院にお任せ下さい！

土・日・祝日も午後8時まで受付しているので
忙しい方でも大丈夫！！



治療は被害者だけでなく、
加害者の方も受けられるので
痛みをガマンせずにご相談ください

お任せ下さい！



施術までの流れ

保険会社に連絡

保険の担当者に
「まつばら鍼灸整骨院で施術を受けたい」
とお伝えください。

※初めに整形外科で診断書をもらいますが
その前に当院に来院されますと保険会社
とのやり取りがスムーズに行えます。

当院に電話

ご希望の日時を連絡し、予約します。

来院

- 問診：詳しいお話をお伺いし、
体の状態をチェックします。
- 施術：電気治療・手技療法・鍼灸など、
症状に合わせて施術を行います。
- 今後の治療についての説明



帰宅

お支払いはありませんので、次回の予約を入れて
終了となります。

レントゲンに写らない体の痛みや不調にも対応いたしますので
ぜひご相談ください！

☎011-688-1212

まつばら鍼灸整骨院
札幌市手稲区前田9条11丁目
3-68 宮田ビル1F