

当院では、理学療法の治療で睡眠のご相談も行えます。
ご希望の方は、スタッフまでご相談ください。



今週の花言葉

クズマニア

あなたは完璧

さくら

心の美しさ

フトイ

品位

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆お茶の健康効果 中村順行氏 静岡県立大学茶学総合研究センター長 農学博士

「介護を受けずに自立して生活できる生存期間」である健康寿命。健康寿命トップクラスである静岡県（前回1位、今回2位）は全国でも有名なお茶飲み県です。今回、中村順行氏がストレスを軽減して寿命を延ばす「お茶の健康効果」について記事を書かれていますので紹介します。

■注目は「カキテンとテアニン」

お茶の成分のなかでも、特に効能が期待されているのが、「カキテンとテアニン」。それぞれ渋みとうま味成分ですが、カキテンはアンチエイジングに効果のある抗酸化作用や抗菌作用、テアニンは寿命を縮める大きな原因であるストレスを緩和する効果があります。また、ビタミンやミネラルなど健康に良い成分も豊富です。

■心にも良い影響

お茶を飲むライフスタイルやお茶の周辺文化も健康につながると考えられています。みんなでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむのは精神的にもいい影響を与えますし、茶道や煎茶道というお茶から生まれた文化は心を豊かにします。心と身体の両面でお茶は健康寿命を延ばしてくれます。

★院長よりメッセージ

カキテンなどの含有量は緑茶が多いそうです。日本の緑茶は成分がお湯に最も溶けだしやすく、特に静岡から始まった深むし茶は茶葉がやわらかく、そのものを食べる事が出来るそうです。ビックリポンですね♪日常に緑茶を取り入れることで、健康寿命の延伸につながりそうです。コーヒーから緑茶にかえようかな～（^^