

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす

❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の花言葉

プリンセチア

思いやり

葉ボタン

祝福

ドイツトウヒ

時

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆血管は健康のバロメーター！！

栗原 毅 栗原クリニック東京・日本橋院長 慶応義塾大学教授

脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、高脂血症など生活習慣病と大きく関わっている血管。私たちの大切な血管を守る八箇条を紹介します。

◆血管を守る八箇条

- 一、糖質を控えるべし。血糖値を上昇させ、過剰なインスリン分泌につながる。
- 二、塩分を控えるべし。高血圧につながり、1日6g、多くても10g以内を目標。
- 三、脂肪を控えるべし。悪玉を増やす作用のある飽和脂肪酸に注意！
- 四、普段から運動を心がけるべし。血糖値を下げ、高血圧を改善し、善玉を増やす。
- 五、タバコはきっぱりやめるべし。血圧上昇、血管収縮の他、悪玉を増やす作用を持ち、煙には活性酸素を大量に含むまさに「血管キラー」。
- 六、飲酒は適量ならよし。血管を拡張し血圧を低下させる効果。ストレス解消にも。
- 七、太り過ぎに気を付けるべし。

肥満の人は体重を1Kg下げるだけで血圧が最低1mmHg下がるといわれている。

- 八、ストレスは溜めずに上手に解消すべし。血液をベタベタにし、血管を収縮させるホルモンの分泌。

★院長からメッセージ

八箇条を守り、若々しい血管で健康に過ごしましょう！ ただし、八箇条の中の六は、あくまでも適量ですよ！ お間違えのないように・・・(笑)