

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療という新しい選択肢**



今週の **花言葉**

シンビジーム

飾らない心

アンスリウム

情熱

スプレーマム

真実

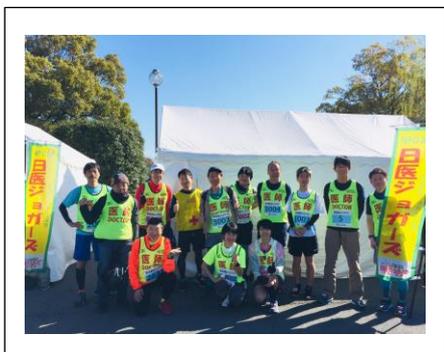
## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■第29回 熊谷さくらマラソン 走ってきました！

3/24,スタッフ（まつくり、健スポ、fine、Cafe matsubokkuri）約30名で参加しました！私は医師ジョギーズ連盟のランニングドクターとしてハーフマラソンに参加。スタッフは個々に親子マラソン、5K,10K,ハーフに参加し、全員完走しました。走った後は、皆、清々しい良い表情をしていました！！

### ■大好評のストレッチブース

まつくり理学療法士が例年恒例の「ストレッチブース」を設置し、RUN 前後のランナー達のストレッチを行いました。計136名の皆さんに利用していただきました。有難うございました！今後も継続していきたいと思えます。



ランニングドクターの面々と



打ち上げ後の集合写真



ストレッチブース

### ★院長よりメッセージ

沿道での患者さんからの応援に感動しました！有難うございました！！

来年も頑張ります♪

## リハビリ科からあなたへ

### 緑茶に秘められた美容効果と健康効果



#### ●緑茶の美肌効果

美白効果がある成分と言えば、ビタミンC！

フルーツや野菜に多いイメージですが緑茶にもこのビタミンCが豊富に含まれています。

- ・メラニン色素の生成を抑制
- ・今あるシミを薄くしてくすみを払拭

緑茶のビタミンCは80度の熱でも壊れないので、アイスばかりでなく熱々の緑茶でも摂れるのが嬉しいところ♪緑茶のカテキンも、しわ・たるみ・くすみに良いです。

カテキンとビタミンCが美肌を作ってくれるというわけですね(^-^)

#### ●毎日の健康、将来の病気予防に！

- ・虫歯予防
- ・インフルエンザウイルスの働きを弱める

フッ素が含まれていますので、虫歯予防には有効です。

カテキンの殺菌作用が口内の雑菌増殖を抑制してくれます。

カテキンが風邪対策にも効果的。薄めた緑茶でうがいをするのもおすすめです！

#### ●抗アレルギー効果

カテキンには、アレルギー反応を抑制する抗アレルギー作用があります。

- ・花粉症
- ・アトピー性皮膚炎
- ・食物アレルギー
- ・動物アレルギー
- ・ハウスダストアレルギーなど

特にカテキンの一種であるメチル化カテキンは、花粉症の症状を緩和する効果が高い研究結果が出ているそうです。花粉症に悩まされている人は飲んでみてはいかがでしょうか。

私も花粉症がひどいので、身近なお茶でアレルギー症状の緩和ができるなら試してみたいものです(;・▽・)

#### ●リラックスしたいときに

お茶のうまみ成分、テアニンには、神経機能に働きかけ、興奮系神経を鎮める作用があります。

- ・リラックスさせる
- ・イライラをおさえる
- ・集中力を高める

#### ●整腸作用で便秘改善

カテキンには腸内環境を整える作用もあります。

カテキンの殺菌作用が、腸内で悪玉菌を撃退してくれるから。

女性に多い便秘。私もかなりの便秘症です…(。\_。)

普段から緑茶を飲んで腸内環境を整えておくと改善の効果が期待できそうですね♪



緑茶に含まれるカフェインは中毒や依存を引き起こすことがあったり、鉄分の吸収を妨げることがあるそうです。貧血気味の私には注意です(;・\_・)

体に良いお茶ですが、飲み過ぎには注意が必要です！

ほどほどな量、常識的な量を飲みましょう(^-^)