

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の 花 言葉

マンサク

ひらめき

グロリオサ

栄光

カラー

清浄飾

松田院長からあなたへ 耳より情報

■山中伸弥先生からお手紙をいただきました！

昨年2月にスタッフとともに「ランニング本」を出版しました。-現役サブスリーランナー100人の悩みを解決-走る医師団が答える「ランニングケア」です。これは多くのランナーに向けて自宅でできるメンテナンス法や医療機関や治療院を受診すべきかどうかの見極めを知って欲しいとの思いから作り上げたものです。

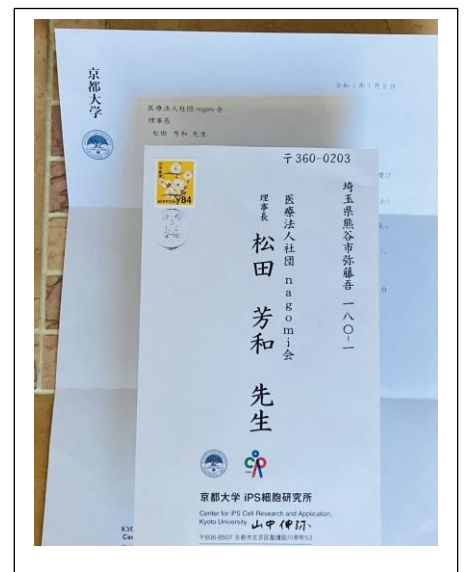
■100名の方々へ献本しました！

昨年末にランニング関係者（医師、治療院、指導者、選手など）の皆さんに、遅まきながら献本させていただきました。多くの方に知って欲しいという思いもあるのですが、それ以上に「読んでいただき何かアドバイス」をいただければという気持ちが強かったからです。有難いことに数名の方からメールや手紙でお返事をいただきました。その中でもとても丁寧に返信いただいたのが2012年にノーベル生理学・医学賞を受賞された山中伸弥先生です。

■人格者である所以！

様々な分野でご活躍の方は多くの講演、セミナー、執筆などを依頼され、まさに超が付くほどの多忙な生活をされています。そんな中、見ず知らずの人間からの献本に対してお返事を書いて下さる山中先生。まさに人格者であるが故だと思います。スタッフ一同、感動致しました。有難うございました。

山中先生のますますのご活躍を心より祈念しております。



冷え性改善、シナモンは冬の万能薬

お菓子やスパイスとして使われるシナモンには、
実は冷え性改善や風邪予防の効果がある事をご存知ですか？
このシナモンを自然が作り出した万能サプリメントとも言われるはちみつと一緒に摂って
寒いこの時期を乗り切りましょう。

漢方薬としてもメジャーなシナモン

シナモンは、漢方薬では「桂皮」として知られ、体を内側から温め、
冷えからくる頭痛や関節痛などの痛みを和らげる薬効があります。
また胃腸を温め、膵臓の働きを良くするので、消化機能を高める効果もあります。

はちみつと一緒に摂ると効果倍増

はちみつにはビタミン類やミネラル類、アミノ酸、ポリフェノールなどがバランスよく含まれていま
す。

また、美肌効果や腸内環境を整えてくれる効果、殺菌効果、
のど風邪の痛みを和らげてくれる効果などもあります。
はちみつを選ぶ際は栄養が損なわれていない、非加熱処理のものがおすすめです。

「シナモンはちみつの美味しい食べ方」

大きじ1杯のはちみつに適量のシナモンパウダーをふりかけてそのまま飲んだり、
パンに塗る、また、温かい紅茶に混ぜて飲むのもおすすめ。
身体が芯から温まり、冷えを感じ方にはぴったりです。
冷えからくる腹痛や下痢、関節痛を和らげることができます。

身体が温まると心もリラックスできます。

寒さが厳しい日にはシナモンはちみつをおいしく摂って、

この冬を元気に過ごしましょう。