

まつくり院長通信！！

まつくりの待合室を彩る花が毎週変わるのをご存じですか。この花を楽しみにしている方も大勢おられます。この<まつくり院長通信>では毎週花の紹介と院長から皆さんに耳寄りでホットな情報をお知らせします(^_^)

<今週の花・言・葉>

極楽鳥花

全てを手に入れる・気取った恋

スターチェリー（ピンク小花）

あなたを熱愛しています・熱烈な愛

テマリソウ（濃いグリーン）

長く続く愛情

グリーンカーネーション（薄いグリーン）

感受性豊か



院長からあなたへ 耳より情報！！

●今日から実践したい「脳卒中発症率を下げる術3」

高齢化に伴い女性は脳卒中を発症しやすくなっています。その大きな発症要素は**高血圧・肥満・喫煙**の3つと言われています。もちろんこれらを予防し改善できればいいのですが、体重を落とすのも禁煙もなかなか難しい問題ですね。ではどうしたらいいのでしょうか！？ 実は食生活の改善でリスクを3割ほど減らすことができるそうです！

脳卒中の発症を下げる3つの食卓ルール（東京医科歯科大学・藤田紘一郎名誉教授）

1. 緑茶・コーヒーで30%リスク減

緑茶のカキテン、コーヒーのカフェインには脳卒中や心筋梗塞の引き金となる活性酵素を抑える働きがあるそうです。（ただし、緑茶は1日4杯、コーヒーは2杯まで！！）

2. 就寝前にはコップ1杯の水を！

起床時の血液をサラサラにする効果あり。

3. 醤油やソースをなくしてうすい味付けに！

減塩が大切です。

（院長よりコメント！）

もちろん適度な運動も大切！まずは緑茶やコーヒーから始めるのが簡単かも♪♪

健康で長生きする秘訣

養生の術は先（ま）ず心気を養ふべし。

健康であるための方法は、第一に心を養うことである。心をおだやかにし、怒りと欲とを抑え、憂いや心配を少なくして、心を苦しめず、気を痛めないことが、これこそ心気を養う大切な方法である。

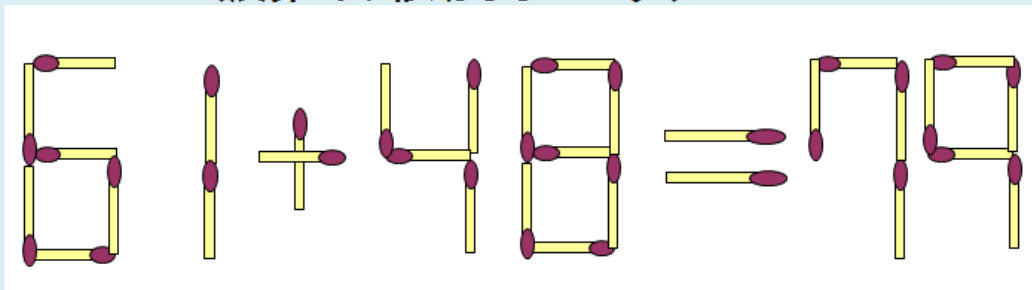
【出典】貝原益軒著『養生訓』

一つ笑えば、
一つ若返る（^^

【脳トレクイズ】



計算式が成立するように、
マッチ棒を1本移動してください
(演算式は移動しません。)



30秒以内に分かった人は
お友達に出題して自慢しましょう

(c) かみふじこうじ

<http://e-zunou.com>

答えは来週号で！また来週～♪（^^）