

# まつくり院長通信

下肢のむくみが気になる方は**メドマー**が効果的です  
**メドマー**は効率的な**マッサージ**で**血行を促進**します

## 今週の花・言・葉

✿ オクラ

恋の病

✿ かすみ草

ありがとう

✿ クルクマ

乙女の香り

✿ アンスリウム

恋に悶える心



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆【幸福感は伝染する】

一流科学誌『BMJ』に掲載された論文によると、多くの幸福な人に囲まれた人は将来、幸福になる可能性が高いことがわかってきました。1 マイル(約 1.6km)以内に住んでいる友人が幸せな場合、その人が幸せを感じる可能性は 25%増加するともいわれています。

ちなみに幸福感と関係しやすいのが「**感謝を持つ心の姿勢**」・「**楽観的であること**」・「**睡眠の質**」だそうです。さらに寝る前に、その日あった3つのいいことに感謝すると幸福感が高まることが確認されています。

### ◆【肥満は感染する】

いっぽう、最近の研究データから、肥満も感染することがわかってきてます。スリムなマウスと太ったマウスを同じゲージで一緒に飼うと、太ったマウスの腸内細菌がスリムなマウスの腸に感染し、著しく太るそうです。この結果から、太った家系の人は、家族から太る腸内細菌をうつされている可能性のあることが判明しました！(^\_^; また、**肥満は友人関係や夫婦間とも関連**していて、太った友人を持つ人が太る可能性は、そうでない人よりも 57%高く、結婚相手などのパートナーが太っていると自分も太る可能性が 37%高い、といった衝撃的な結果が出ています。

### ★院長よりメッセージ

幸福感が伝染するのは何となくわかりますし、嬉しいですね(^\_^一方で、肥満が感染するのは何とも恐ろしいですよ～(--; 気を付けましょう～♪