



ちょっと一息

## 癒し&amp;元気しんぶん

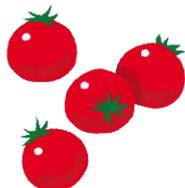
発行：まえはま接骨院 加古郡稲美町六分一 1181-87 TEL079-496-6006



さわやかな風、光る緑、気持ちのよい初夏の到来です。

季節の変わり目で体調を崩していた人もそろそろ行動開始かな？

生き生きと成長する新緑のように、元気いっぱい季節を楽しみたいですね。



土の中から芽が顔を出し、やがてみずみずしい葉に育っていくレタス。

花が咲いたあとにビーズのような実をつけ、赤く熟していくトマト。

園芸店に野菜の苗や種がいっせいに並ぶこの季節

初心者でも育てやすく、プランター栽培で繰り返し収穫できるリーフレタスと

ミニトマトの育て方を畑作り名人の患者さんに教えていただきました。

今年の夏は、我が家で育てた野菜で食卓をおいしく彩っちゃお！

今からわくわく♪♪楽しみです。



## 現代人の体は冷えている！！

平熱といえば、昔は 36.5~37 度が標準でしたが、現代では 35 度台は当たり前で 34 度台の低体温の人も少なくないそうです。冬でなくても、現代人の体が冷える原因は、食べすぎ、冷暖房機器の発達、ストレス過多の環境などさまざま。

体温が 1 度下がるだけで、免疫力は約 30%、代謝は約 12%も落ちるといわれています。

体を冷えたままにしておくと、太りやすく、やせにくい体になり、心身の不調にもつながります。

香味野菜やスパイス、発酵食品、赤身の肉や魚介などの体温め食材を毎日の食事に積極的に取り入れ、体内から冷えを解消しましょう！

人は朝の寝起きが 1 番体温が低いので、食事や運動で朝からグッと温度を上げることができれば 1 日中代謝のいい状態で過ごせて、体もポカポカですよ！

## 癒してカード

◆あなたの大切なご家族・ご友人をご紹介ください！◆

ご紹介者.....様

◎このカードをご持参の方は  
当院オリジナルグッズ プレゼント！

◎ご紹介者の方にもお得な特典をご用意しています。

まえはま接骨院  
TEL 079-496-6006 (予約優先)

←「癒してカード」ご存知ですか？

まえはま接骨院の紹介カードです。  
あなたの大切なご家族やご友人にご紹介下さい。  
カードは受付、もしくは待合いに用意しております。  
ぜひ、ご利用下さい。

～今月の頭の体操～

次の熟語の□の中に入る共通の漢字は？

- ・ 迷 □
- ・ □ 息
- ・ 弟 □ (正解者には、受付にていいものプレゼントします。)



## 《ありがとう》

ただいま、中学生の修学旅行シーズン。  
あみちゃんとあいりちゃん(陸上部)がかわいいクッキーの  
おみやげを持ってきてくれました。  
ディズニーランドも東京見物もと一っつも楽しかったけど、  
東京は臭かった・・・そうです。

6月21日(日)父の日 Special Day!!  
この日だけの特別メニューをご用意しています。  
ぜひご利用ください!!



← Facebook やっています！  
いいね！お願いします。

まえはま接骨院  
(電話予約)079-496-6006  
交通事故(自賠償)の取り扱いできます！