



花粉症の改善には・・・

花粉症の季節がやってきました。あの眼のかゆみ、鼻水等の症状はストレスになってしまうことも。少しでも改善できたら・・・とお思いの方！腸内環境に注目です！免疫機能を調節している、免疫細胞の半数以上が腸内に存在している為、腸内環境を整えることが花粉症の改善、予防となるそうです。それには、善玉菌の代表である「乳酸菌」や「ビフィズス菌」を含む食材をとりましょう。乳酸菌を豊富に含む食材は、ヨーグルト、納豆、味噌、チーズ、キムチ等の発酵食品。ビフィズス菌は、人の腸内で生息する常在菌なので、ビフィズス菌が入っていることが明記されている製品を選びましょう。また、善玉菌を増やす手助けとなる食物繊維も積極的にとりましょう。腸内環境を整えて、症状の改善を目指しましょう。



足湯で温まろう



今年は大寒波が押し寄せ各地で記録的な大雪に見舞われています。ウィンタースポーツ好きの僕には嬉しい叫びなのですが…流石に雪降りすぎです！寒い日に臨床センターにお越しの際は、熱海駅の足湯で20～30分温まりましょう。全身浴ではのぼせてしまい全身が温まる前に出てしまう方が多いですが、足湯で頭から汗が垂れるくらいまで入ると、全身の血液が温まり身体の動きも楽になりますよ。

寒い日が続く中、平昌では冬季オリンピックが開催され選手達の熱いドラマが繰り広げられていました。

フィギュアスケートで連覇を達成した羽生結弦選手は4か月前に練習中に右足靭帯損傷という大きな怪我を…

ハーフパイプで2大会連続銀メダルの平野歩夢選手は左膝靭帯損傷、肝臓損傷の全治8か月の怪我を…他にも…

羽生選手の足は完治していない！とインタビューで答えていました。完治していないのに金メダル？取ってしまう力は何処から出てくるのでしょうか？本当に異次元ですね。

本当に怪我を乗り越えてのメダル獲得おめでとうございます。

まだウィンタースポーツのシーズンは続いています。オリンピックの影響を受け今年はウィンタースポーツに挑戦してみたいはいかがですか？



高見沢 篤史

—おしらせ—

◇太田先生◇

臨床実習指導者講習会のため **3月10日(土)** 休診とさせていただきます

◇前田先生◇

テニス協会指導者講習会のため **3/17(土)・19(月)**、

臨床実習指導者講習会のため **3/24(土)** を休診とさせていただきます

◇**3月12日(月)** 学校行事のため休診とさせていただきます



【3月休診日】

4日、11日、12日、18日、
21日(春分の日)
25日



高見沢 篤史 (たかみざわ あつし)

出身地：神奈川県
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師
勤務日：火曜日 趣味：和太鼓

