

からだ元気新聞 10月号



長い猛暑もやっと終わり、いよいよ過ごしやすい食欲の秋となってきました。美味しい食べ物が多い時期ですが、ついつい食べ過ぎてしまいがちですよね。美味しいものをいただきながら腸活で身体を整えていきましょう！

腸活！（腸の活性化）

腸は、健康や美容のために重要です。

腸は、働きが悪くなると栄養吸収が悪くなり、老廃物が体内に溜まりやすくなり、体重や体脂肪が増えたり、便秘や肌荒れといった症状につながります。また、腸の健康は、免疫力やメンタルを保つためにも重要です。実は腸内には全身の約70%もの免疫細胞が存在しています。

さらに腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸は脳へ指令を出す役割も担っています。例えば、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」は、腸からの指令で脳から分泌されることが分かっています。



腸活オススメ4選

4. 生活習慣の改善

食事を1回しかとらない日がある、睡眠時間が極端に短いときがある、など不規則な生活は腸内細菌のバランスを崩す原因となるので避けましょう！



1. 食事

発酵食品などの善玉菌を含む食品を積極的に摂り善玉菌のエサとなる食品も合わせて摂取しましょう！



3. ストレスケア

腸の活動は自律神経がコントロールしているため、自律神経のバランスの乱れにつながるストレスをためないようにしましょう！



腸活の方法
オススメ4選

2. マッサージストレッチ

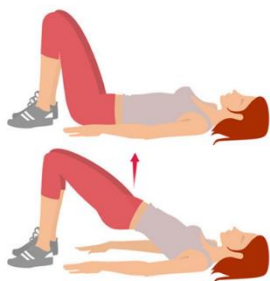
お腹まわりを時計回りに両手でもむことで腸の動きが活発化。呼吸をしながら腰まわりをねじるストレッチは内臓機能を高め、腸の消化吸収も活発に！

訪問鍼灸マッサージ

鍼治療やお灸治療やマッサージ治療で血行が促進されると共に、腸の働きをサポートする腹筋や腸腰筋（ちょうようきん）が刺激されるため、活性化が期待できます！

健康豆知識コーナー

①ヒップリフト（腹部とお尻の筋肉を刺激）



- 足は肩幅ぐらいで膝を立てて仰向けで、手の平を床につける
- 息を吐きながらお腹を凹（へこ）ませる。
- ゆっくりとお尻を上へ上げ、10秒キープし、ゆっくりおろす

「腸活に効果的なストレッチ」

②腰部・股関節・お尻・腸のストレッチ



- 片足の膝を曲げ、両手でをかかえて、体に近づけます。（両足各10秒）
- 曲げた片足を反対側に倒し倒した側の手で膝を床に押しあてます。この時曲がっている側の手は横に広げ、手のひらは床につけます（両足各10秒）

ご利用までの流れ

からだ元気治療院 川口・草加北店

ステップ1

受付

ご本人
ご家族・知人
ケアマネジャー

お気軽にご連絡ください。

TEL : 048-947-3400

ステップ2

ご相談

事務局員と国家資格者の施術者がご自宅
もしくは各種施設へお伺いします。
お身体のお悩み、その他お困りごとの
ご相談に応じます。



ステップ3

無料体験実施中！

簡単な問診と 20~30 分の無料体験の
施術を受けていただきます。
そのあと、その方に適した施術内容を
ご提案させていただきます。



ステップ4

手続き

医師への同意書書類作成と申請の手続
きはすべて治療院が行います。

**※病院への受診が必要な場合、
治療院が手続きと送迎をさせていただきます。**

※医療保険を使った訪問治療には医師の同意書が必要です。



ステップ5

治療開始

患者様のご要望を何より大切にし、
症状に合わせた施術を行います。

▼担当は、全員が国家資格を持った私たち施術者が行います▼



■HP もご覧ください



からだ元気治療院 川口・草加北店

埼玉県草加市新栄 2-26-3

からだ元気治療院 TEL: 048-947-3400

営業時間：月曜～土曜日 9時～18時（休日：日曜日）

施術料金：500円～800円前後/回（1割負担の場合）