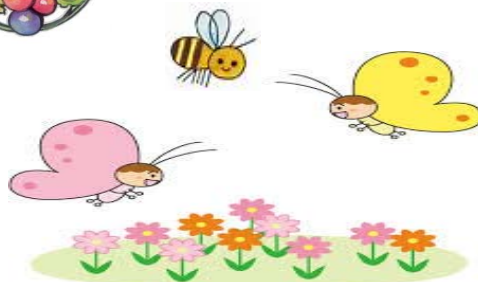


しみずクリニックふさ ふさからの便り



～春の病気に負けない健康維持法～

皆さん、四季の中で1番春が好き♥という方も多いかと思いますが、実は冬から春への移り変わりは体にとっても負担がかかるそうです。

冬は厳しい寒さで体はお休みモード。

春になり気温がグンとあがることで体は急激にアクティブモードに変化します。

ここで自律神経のバランスが乱れ、さまざまな体調不良を引き起こすこととなります。

急激に生活リズムを変化させることなくバランスの良い食事、生活リズムの維持に努めましょう。

春の食材として山菜、タラの芽やフキノトウ、菜の花などがありますが実は、その苦味や辛味の成分が冬の食事であげた腎臓や肝臓を活性化させる働きがあります。日頃の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

～ふさの会より～

4月12日(土)15時00分～16時00分に総会が開かれます。

ふさの会の会員様、新会員様の顔合わせの場でもありますので、是非ご参加ください。

4月27日(日)には春のウォーキングを開催予定です。

(雨天時は4月29日(火)に延期)

じわりじわりとご参加される方が増えています。

(*^-^*)。oO楽しい会になりそう♪

まだまだ募集中ですので、ご興味のある方お声がけ下さいね♥

～ワンポイントアドバイス～

・花粉症の方

自分の足の踵で反対側の足の親指を軽く踏んでマッサージをする。あるいは足の親指と人差し指の間をつまむようにマッサージすると肝臓の働きが改善されアレルギー症状が緩和されるそうです。



・不眠の方

仰向けになり恥骨付近を温める感じで両手を添えると寝付きが良くなるそうです。



・ストレスの多い方

仰向けになり前頭部に掌を当て目をつぶり5分ほどゆっくり呼吸するとリラックスできるそうです。

～クリニックのできごと～

♥検査室が新たに増えます。その為診療中にも工事を行っています。患者様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

工事に伴い駐輪場の場所がクリニック向かって左側、ブドウの木の下になりました♪

♥3/22(土)クリニック周りのお花の植え替えを行い、より一層春らしくなりました(*^o^*)

♥清水禮二先生の外来日が火曜日、土曜日のみでしたが月曜日と金曜日の午後以外は診療枠を設けることとなりました☆患者様のご都合に合わせて、ご予約をお取りすることが可能になりました(。・ω・。)

