

八尾市健康ニュース

杉本接骨鍼灸院

栄養・健康 だより

2024年
4月



八尾市恩智で創業12年!地域とつながる「心と体の整体」

4月はアクティブに楽しむ ~春の活動の始まり~

春は自然が目覚める季節であり、新鮮な空気と温暖な気候を楽しむ絶好の機会です。ウォーキングやサイクリングは、心身の健康を促進する効果的な運動です。地元の公園や自然トレイルを探索し、美しい景色を楽しみながらアクティブに過ごしましょう。東洋医学では、春は肝臓と胆の活動が活発になる時期とされており、屋外での活動は気(エネルギー)の流れを改善し、肝臓の機能をサポートすると考えられています。



詳細は裏面に

1. 自然な方法でカラダをリセット

春はデトックスに最適な時期です。冬の間溜まった不要な物質を体から排出し、新鮮な食材を取り入れて身体をリフレッシュしましょう。旬の果物や野菜、特に緑葉野菜やベリー類は、体内の毒素を排出するのに役立つ抗酸化物質が豊富です。



2. 日光浴の利点

春の柔らかな日差しは、ただ心地よいだけでなく、健康にも多くの利点をもたらします。ビタミンDは「太陽のビタミン」とも呼ばれ、太陽光を浴びることで体内で生成されます。毎日少なくとも15分間の日光浴は、ビタミンDのレベルを適切に保ち、骨の健康を促進するだけでなく、カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症のリスクを減少させたり、精神の落ち込みを防ぐセロトニンの分泌を促進させます。



3. 運動と健康

春は新たな活動を始める最適な時期です。運動は体と心に多くの利点をもたらします。定期的な身体活動は、心臓病、糖尿病、肥満のリスクを減らし、ストレスと不安を緩和します。特に春には、屋外でのウォーキングやサイクリングなど、楽しめるアクティビティが豊富です。

運動は血圧を正常に保ち、健康的な体重管理に役立ちます。また、エンドルフィンの放出を促進し、幸福感を高めます。この時期に始める運動習慣は、一年を通じて持続する可能性が高くなります。さらに、自然との触れ合いは心の健康にも良いとされ、運動を屋外で行うことで、心身のリフレッシュにつながります。



初回限定

お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

