



足裏の筋肉をつけて体のバランスを整える

こんな症状ありませんか？

右図のような症状は足指のゆがみが原因で、体のバランスが崩れておこっている可能性があります。
足指のエクササイズ「ゆびのば体操」で、足指を「広げて伸ばす」と骨格が整い筋肉が鍛えられ、足指のゆがみや体の不調の改善が期待できます。さらに筋肉がつくと、脂肪の燃焼も良くなり、ダイエット効果が高まります。



やってみよう!ゆびのば体操



足裏の筋肉や足指の伸びを意識して、5秒ほどかけて20回を目安にストレッチしましょう。

ポイント

早く動かすと効果がありません。
できるだけゆっくり曲げ伸ばししてください。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2022
2

2月になりました。コロナ禍の中3回目の「バレンタインデー」ですね。人との接触を避けさせる様な感染症です。大切な方へのバレンタインギフト。スーパー、コンビニの片隅で「バレンタインデー」コーナーが設けられているのを目にしました。

むしゃくしゃ、イライラ、疲れた時に甘い飲食物を口に含むと気持ちが休まり、リラックスできる様な気がします。「過ぎたるは及ばざるが如し」上手に付き合う必要がありそうです。昨今では、砂糖の過剰摂取に警鐘を鳴らしている情報も多々あります。

- 砂糖のとり過ぎは体内のビタミン、カルシウム、ミネラル不足を招きます。
- 砂糖は、血液を酸化(汚す)させ、赤血球や細胞を崩壊させます。
- アトピーなどアレルギーはもちろん、冷え性、頭痛、肩こり、貧血、便秘、虫歯、胃潰瘍、糖尿病、心臓機能低下、子宮異常、静脈瘤など、恐ろしい難病と言われるようなものほとんどが、砂糖病なのです。
- 白砂糖や人工甘味料など吸収が早い糖質食品をとりすぎると、急上昇した血糖値を下げる作用が過剰に働き逆に低血糖になるなど、血糖値が乱高下して「キレやすくなる」といわれています。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理にご注意ください。一度キャンセルされると人気のある時間帯の予約は、かなり先になってしまうこともあります。また、急なキャンセルは、医院経営として非常に困ります。予約を忘れてしまったりしないようお気を付けください。(院)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041
葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp