



新緑が気持ちの良い季節ですね！日中は熱さを感じる日もあつて、小学生たちは半袖で元気良く遊んでいるのを目にします。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

暖かくなってきて体を動かしたくなる人も多いようですね。お休みしていたウォーキングやジョギング、テニスなどを始めたというお話も伺います。行動範囲が広がり楽しみが増える方も多いですよ！

でも一方で春だからこそ不調を訴える方も少なくありません。4月から転勤、就職、入学などで新しい環境になった方は心と体のバランスを崩しがちになってくるのが今の時期。いわゆる『五月病』ですね…。五月病という病名は実際はなく、定義もさまざまです。病院では『適応障害』『軽度うつ』といった診断を受けることもあるようです。

- 頭痛や腹痛がたびたびある
 - やる気がおきない
 - 疲れているのに眠れない
 - 食欲がわかない
 - やる気が起きない
 - ネガティブ思考になりがち
- こんな症状が多く見られるようです。この五月病にならないようにするための対策は…

☆家族や友人などの会話を増やす

☆バランスの良い食生活を心がける…豚肉や卵、玄米に含まれるビタミンB1は情緒を安定させる働きがあり、卵に含まれるトリプトファンは不眠やうつ病症状の改善が期待できるそうです。

☆質の良い睡眠を心がける

☆体を動かす…ウォーキングなどの有酸素運動は感情をコントロールする神経伝達物質の『セロトニン』の分泌が促されます。

新しい環境に順応するまでの時間は人それぞれです。無理することなく、こんな対策をしながら改善していけるとよいですね！周りの人も励ましたり責めたりすることなく、ゆったり見守れるゆとりを持ちたいものです。みなさんそれぞれの春を堪能してくださいね！

穏やかで過ごしやすい季節となりましたね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

先日京都に夜桜見物に行ってきました！京都に着くとまずは昼食にラーメンを食べに行ってきました。2012年にラーメングランプリで金賞を受賞したラーメン屋さんです！ラーメンと言うよりは中華そばでした。この店の何が売りかと言うととにかくスープが黒い！？真っ黒です笑 醤油をしっかりと入れていて一見辛そうでしたが食べてみるとあっさりですが金賞を受賞しただけあるなと思いました。そこから京都を観光しようと店を出たら「あっ！桜吹雪綺麗やなあ！？」違う。雪です笑 春を全く感じさせない吹雪です。とにかく雪の中桜を観たのは人生初でなんとも言えない気持ちでした。夜は二条城で夜桜見物を堪能できて鼻水垂らしながら観る桜もいいものでした！みなさんはどこか桜は観に行かれましたか？

また今後の参考にしたいのでお話、聞かせて下さいね！（櫻原）



爽やかな季節になりましたね。4月の土曜日、孫達と一緒にイチゴ狩りに行ってきました。神戸市北区有野町二郎、家から約50分。中国自動車道西宮北インターを降り10分弱でした。高速が少し混んでましたが子供連れにはちょうどいいドライブです。品種はあきひめ、糖度が高く果皮が軟らかいので、出荷には向かないそうです。イチゴ狩りに最適の品種だと思いました。子ども達は大喜びで、大きな甘いイチゴに歓声を上げていました。誰が大きなイチゴを見つけるかと競争しながら食べていました。もちろん大人もです。イチゴ畑のおばあさんも優しい方で、イチゴ狩りの後、子ども達を田植え前の田んぼで遊ばせて下さいました。また来年も来ますから！と約束して帰ってきました。孫たちに畑で生えてるイチゴを見せたかったので、私も大満足のイチゴ狩りでした。2～4月はハウス、5、6月は露地物のイチゴ狩りが出来るそうですよ。今回は…6月にシイタケ狩りに行こうかと考え中です。

（受付:北島）

こんにちは。気温も安定して過ごしやすい季節ですね。暖かいというよりむしろ暑い日も多くて着るものに困ります。春は天気も変わりやすいです。通っている大学が堺の方にあるのですが、堺と市内ではまた微妙に天気が違うときがあって、しかも大体堺の方が天気が悪くて折りたたみガサが手離せません。（受付:泉）

みらい整骨院でブログをしています！是非ご覧下さい！こちら→<http://ameblo.jp/miraiseikotsuin/>

櫻原先生のブログも見て下さい♪健康ネタ満載！こちら→ <http://ameblo.jp/mirai-kashihara/>

ホームページからもリンクしています♪ <http://www.minnano-mirai.com/>

「エキテン」に掲載中！ http://www.ekiten.jp/shop_3070171/ 口コミお待ちしております！

スタッフのよもやま話、身体に関するお役立ちトピック満載！みなさんの感想やコメントもお待ちしております！

Facebook、twitterもしています▽//

— 交通事故治療無料相談室— (自賠責保険で自己負担0円)

交通事故に遭われたら…当院専門スタッフまでお気軽にご相談ください！正しい治療で後遺症が出ないよう、快適な日常生活に戻れるようにサポートいたします。現在通院されている方も整形外科や病院、他の整骨院からの転院も可能です。事故をされると色々不安なことも多いと思います。ぜひ何でもご相談ください。運転はゆとりをもって慎重に◎

～みらい整骨院～鷺洲で鷺巣立つまでの道～

大空にこいのぼりの踊る頃、皆様にはますますご健康の程お喜び申し上げます。私の娘も早いもので1歳9か月を無事に迎えることが出来ました。大きな病気もなく日々元気に過ごせていることに感謝する毎日です。しかし先日…。自宅に帰って娘の寝顔を見るとおでこにたんこぶと、ほっぺにスリ傷が…。妻に聞いたところ自宅マンションの坂道を友達とはしゃいで走っていた時に、下り坂でスピードを制御できなかったらしく顔からころんでしまったそうです。縫うほどのケガではなかったのですが、次の日保育園で先生や友達に「痛いの！」と言い回っていたそうです。自慢なのか心配してほしいのかわかりませんが、つくづく「強い子だなあ」と感心させられました。私事ですが4/13NPO 法人ジコサポ日本という団体の「交通事故専門士」という中級講座を取得してきました。全国規模で「与えよう」と言うことができたのが「NPO 法人ジコサポ日本」だそうです。つまり「見返りなしに与え続けること」与えられた人はまた別の人に与える。その結果世界も良くなっていく。という大いに共感私も参加させて頂いております。皆様にもして頂きたいことが二つあります。1、恩返しをしてはいけません。そして義理も返してはいけません。2、見返り無に人に与え続けてください。この二つだけです。義理というお話がありましたが、これを言ったのは孔子だそうです。この孔子先生が二千五百年前に一生働かなくてすむ方法を発見したんです。その方法とは…。「好きなことを仕事にすれば、一生働かなくて済む。」という事だそうです。いますぐ出来ることで、これも与える活動なんですよ。事故のご相談いつでもお待ちしております。さわやかな季節です。いつにもまして活動的にお過ごしください。(院長：香田)



■牛乳で骨は強くなる??■

皆さん(特に昭和生まれの人たち)は小さい時から骨を丈夫にするには牛乳と思い込んでいる人がほとんどだと思います。それほど「骨=カルシウム=牛乳」という教育が深く浸透しているのです。牛乳に含まれるカルシウム含有量は100g中約100mgです。本来なら牛乳を飲めば飲むほど骨が強化されるはずが、世界一の牛乳消費国アメリカでは日本の4~5倍の骨折率だそうです。骨粗鬆症も多いようです。ではなぜ牛乳を飲むと骨がもろくなるのでしょうか。それは牛乳に含まれる脂肪酸とリンが大きく関わっています。カルシウムは脂肪酸が多いと体内でイオン化されずに体外に排出されてしまいます。それとリンは体内のカルシウムを奪ってしまう働きがあり骨をもろくするのです。こうして骨がスカスカになることが骨粗鬆症です。日頃から高脂肪酸を多く口にしてる人は脂肪酸やリンのために起こるカルシウム欠乏症に注意してください。牛乳もほどほどに飲むのがよいですね。



皆様こんにちは。もう夏が来そうなくらい暖かいですネ。私は先週おじいちゃん(息子の)のお墓参りに行ってきました。りんくうのもうちよっと向こうなのですが、その日の天気予報は朝からずっと30%以上で雨でした。車の中で泉佐野のりんくう近くの高速降りた所からフロントガラスにポタポタ雨が降ってきて「わあー;」と思ってお墓に着くと雨が止んで「じいちゃん来てくれてうれしいから雨止めたで!!」と息子に言う「僕来て雨降ったことないの、おじいちゃんのおかげやったんや!」と喜んでました。息子は体が大きく、昨年の服はいつも入らないのでお墓に来た時に、いつもプレミアムアウトレットに寄って帰るのですが、「雨やから買い物中止!」と言われ、私と息子はがっかり!しかたなく回転すしに連れてってもらい、皆で56皿食べました。私は15皿で息子は私より食べてました!お腹いっぱいな休日でした。皆様はどんなゴールデンウィークを過ごされたのでしょうか?またお聞かせください。(受付:横田)

■アスリートのパフォーマンスUP!メタボ対策!ダイエット効果も!■

抜群の効果 《プロテクノ・エグゼ》 筋と神経の再教育!

体の深部にまで届き筋肉や神経にまで働きかけることが出来る効果抜群の治療!野球やゴルフ、テニスなどのパフォーマンスアップにも繋がります。なでしこジャパン、Jリーグ、プロ野球、格闘界でも認められている「プロテクノ・エグゼ」。筋肉の引き締め、代謝の向上にも効果があるのでダイエットを目的とされた方にもおすすめ!薄着になるこの季節…ポッコリお腹が気になる方は是非「らくやせコース」を一度体感ください。心地よく引き締めます!初回の方は1,600円(通常2,100円20分)とお得です!

