

へるサポ

10月号

【愛媛版】

—健康に関する生活情報紙—

[へるサポ]はヘルスサポート(health support)の略語。
健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が」
[編集・発行] ミタキ・オフィス MIO
愛媛県八幡浜市真網代624-1
TEL 0894-28-0343 FAX 050-8803-3377



Phyto aromatherapy
Phyto aromatherapy

香りも携帯しませんか？

携帯ストラップ ¥1,260- (オイル別)

フィトアロマセラピーMIO
0894-28-0343

— 8月26日 関 朗(せきあきら)先生の講演会で—

みなさんのご意見ランキング

プラセンタ療法
(注射)を体験
して、プラセン
タドリンクを飲
んでみて、どう
でしたか？

- 第1位 体が温かくなった (血流促進)
- 第2位 ぐっすり眠れた (安眠)
- 第3位 トイレによく行った (排尿の量がふえた)
- 第4位 便通がよかった (便秘が改善)
- 第5位 膝の痛みが軽くなった

参加いただいた40~70代の方へ体調の不調はないか、体の変化はないか伺ってみました。何らかの変化、改善がみられたようです。変化がないと感じたという方もおられます。プラセンタ成分が体内の細胞を活性化したため、作用の仕方、効果は人によって違うようです。

関先生の講話より

熱が出たから解熱剤、頭が痛いから痛み止め、というような薬で症状だけをを抑えるのではなく、自分本来が持っている病気を治す力を(自己治癒力)を高めましょう。

自己治癒力とは、体外から入ってきた病原菌と戦える自分の体内のキラー細胞やNT細胞を活性化させて病気を治すこと。その療法にはプラセンタ療法や免疫療法があります。温泉療法や鍼灸治療、アロマセラピーやマッサージ、音楽療法、ストレッチ、ウォーキングも体内の免疫を高めます。体にいいことは、どんどん実践していきましょう。

えひめDDネット主催 特別支援教育セミナー

日時:2007年11月3日(土) 13:00~16:30
場所:八幡浜市民スポーツセンター
サブアリーナ(八幡浜市)
対象:特別支援教育に携わる教職員・保育士
保護者 興味のある方等
入場料:500円(資料代)

【講師】平山 諭先生(倉敷市立短期大学)
【演題】「ADHD・アスペルガー症候群の症状を抑える授業力!~特別支援教育の実践スキル~」
申込み:FAX :0894-22-2748(平井)

七五三記念撮影
成人式振袖レンタル・着付

ブライダルリース寿

八幡浜市松柏1031
TEL 0894-24-1221

子育て支援事業
水泳は生涯の宝

(有) スポーツコミュニティ
スイミング教室

八幡浜市435番地35 カネカビル1F
TEL/FAX 0894-24-7727

癒しの空間を創造します

新築・リフォーム

高齢者自立支援住宅

有限会社 武田住建

〒798-071 宇和島市妙典寺前乙471-7
TEL/FAX (0895)25-9471

介護予防

歩くことで筋力アップ

1 スタミナ(体力)がつきます!

ウォーキングは有酸素運動です。身体が取り込む酸素の摂取能力が高まりスタミナがついてきます。

2 脳の活動が活発になります!

全身の酸素消費量の4分の1を占める脳へたっぷり酸素が送られます。

3 脳が丈夫になります!

肺の換気能力もアップします。その結果肺を取り巻く毛細血管が増えて、肺が強くなる丈夫になります。

4 ストレスに強くなります!

心身の調子が非常に良くなるため、ちょっとしたストレスにも負けない心と体がつくれます。

5 健康的に減量できます!

脂肪の燃焼と同時に筋肉も鍛えることになり、引き締まった身体に減量できます。

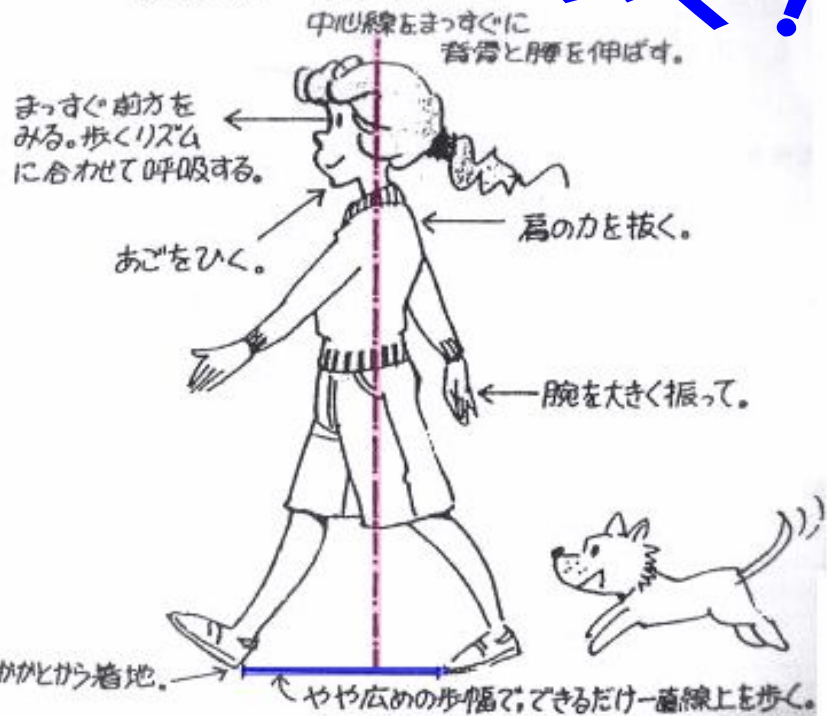
「老化は足から」と聞いたとありませんか。

老化は30代からといわれます。つまずいて転んだり、ちょっとしたことで体のバランスを崩したりすることが多くなります。歩くことでお尻の筋肉、中殿筋(ちゅうでんきん)を鍛えて老化を予防しましょう。



歩く!

正しいウォーキングのポイント



第2回 プラセンタ療法 特別講演会

講演内容 「細胞が変われば 病気が治る」

—プラセンタ療法の臨床・具体的治療効果—

「もう一度、話を聞きたい」という声にお応えして!

■個別相談をご希望の方は予約が必要です。

■ 講師 **関朗 医学博士** 医療法人社団 真美健会理事長

——お問い合わせ・お申し込み——

■ 会場 **にぎたつ会館** (松山道後メルパルク隣)
松山市道後姫塚118-2

ミタキ・オフィス <予防医学講演事業部>
〒796-8053 愛媛県八幡浜市真網代624-1

■ 日時 **10月20日(土) 13:00~15:30**

TEL 0894-28-0343

関先生のプロフィールはホームページからもご覧いただけます。「ミタキ・オフィス」で検索。