

へるサポ

8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

au Smart Sports Run & Walk

ランニングやウォーキングが
ムリなくおしゃれに楽しめる



auショップ大洲
電話:0893-59-1222



病氣予防

ウォーキングで体力アップ

1 スタミナ(体力)がたまってきます!
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たまってきます。

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。

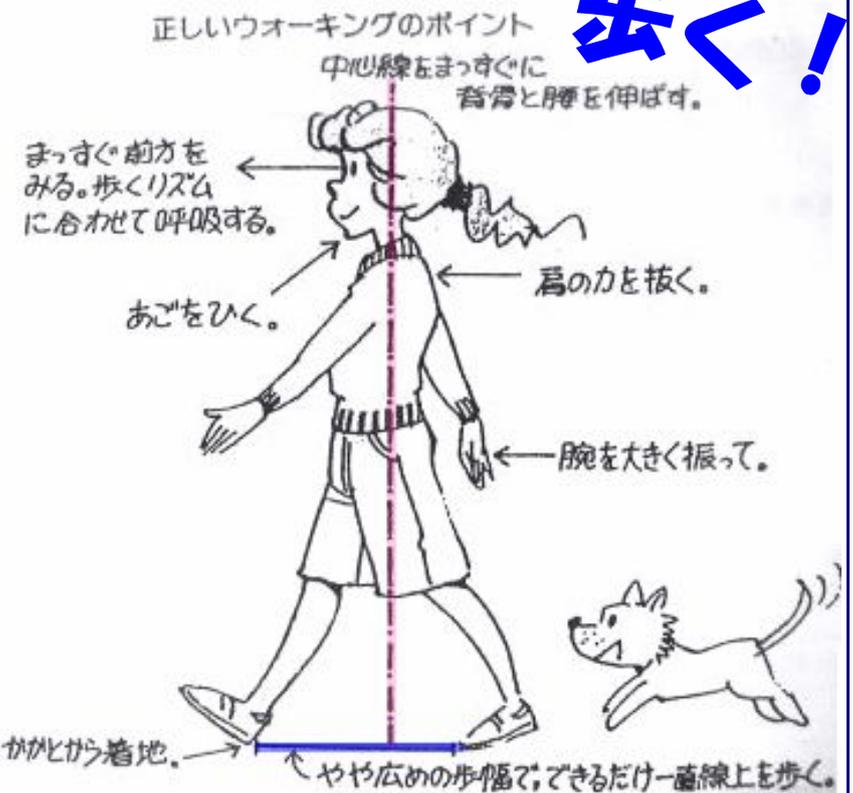
3 脳が丈夫になります!
肺の換気能力もアップします。その結果肺を取り巻く毛細血管が増えて、肺が強くなる丈夫になります。

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。

「早足で姿勢よく！」が効果的。

老化は30代から急速に進むといわれます。つまり歩いて転んだり、疲れやすくなったり、病気の危険信号が検査でわかってきます。歩くことで、体内の老廃物除去、脂肪の燃焼、体力維持のため歩くことを習慣づけましょう。



こころのしずく

心と体の健康についての勉強会を開いています。

生活習慣の見直し、こころと身体、脳のメカニズムを学習し、ハンドマッサージを実習します。素直で明るいメンバーが活動しています。

日時 毎月第1・3火曜日 19:00~
場所 保健センター(松柏)4階交流室
会費 500円/月 連絡先 ミタキ・オフィス

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

ブライダルプロデュース

オフィス Blue Wind

「自分らしさの結婚式」をトータルサポート

〒796-0502 西宇和郡伊方町三机乙2673

TEL (0894)57-2280

～* プラセンタ通信 *～



プラセンタ注射を治療に希望する方が増えているようです。

県内の情報誌によると、松山市、今治市、新居浜市では、保険適応外ですが、個人負担をしても効果のある、早く良くなる治療を求める方のため、開業されたクリニックではプラセンタ注射をされるところが増えています。

八幡浜では、健康・美容総合サロンMIOで関朗先生の講演会を企画した時に、注射を受けられるのが、身近な環境です。「保険適応内の効果の少ない治療や対処療法だけでは、老化や病気を防げない」ことを勉強して、自分に合った治療を求めている人が多くなっているということです。



飲み忘れのないよう、日付を記入して管理。継続は力なりです。必ず老化・病気の予防できます。

命綱プラセンタ 愛用者欄

お出かけの際はバックに携帯。
体調がおかしいな、しんどいなと思ったらすぐ服用。

救急車を呼ぶほどの一大事、プラセンタの大量服用で、まず命を落とすことなく復活した方は何人もいらっしゃいます。なぜ免疫療法をされるドクターがプラセンタを勧めるのか…？医療現場で治療につかって一番、安全で効果のあるものは他にないからです。愛用者は、これで体の細胞が活性していると安心してください。そして素直に、感謝の気持ちでしっかり服用、体力維持、健康に役立ててください。心も豊かになることが大切で、感謝なしでは病気は治りません。この情報を教えてくださった方や家族に「ありがとう」の気持ちになるだけで免疫はアップし、細胞は活性するのです。(若返り理論)

健康の学習を繰り返すことで、体も脳も活性化。健康へとつながります。

講演内容

プラセンタ特別講演会

「生活習慣の改善による病気予防と若返り」

—細胞が生まれ変われば病気が治る・具体的治療効果—

■ 講師 ^{せき あきら} 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 JAリジェール八幡浜 (JR八幡浜駅前)
八幡浜市江戸岡1丁目12番10号

健康・美容総合サロンMIO ミタキ・オフィス
〒796-8053 八幡浜市真網代624-1

■ 日時 9月27日(土) 10:00~12:00

TEL 0894-28-0343

検査結果、服用している薬で気になることがある方はご持参して関先生にご相談ください。