

5月1日で、しあわせます整骨院は16周年を迎えることが出来ました。これからも皆様の心身共に寄り添うケアを提供していきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

今年は短く感じたお花見シーズン。みなさん、お花見はできましたか？私たちは今年も仕事終わりに近場であちこち楽しんだのですが、お花見第1回目は、石山公園の枝垂れ桜でした。まだ肌寒い中、お弁当を食べてゆっくりにしていると、オリンピックの聖火を持って、いかにも誰かに話しかけて欲しいオーラで歩いている男性がいました。それはもう、もちろん「本物の聖火ですか？」と話しかけましたよ！聖火は本物で、東京オリンピックの時に岡山県の聖火ランナーに選ばれ、走ったそうです。(ちなみに日本代表選手団のジャージはネットで買ったらしい)。



聖火ランナーに選ばれるには作文で応募するらしいのですが、選んでもらえる作文のコツなど伝授してもらいました。次回、応募してみようかな。でも走るの嫌だな～。

この方にとっては一生の思い出だし、誰かに聞いてもらいたい誇れる話でしょう。翌日から桜カーニバルが始まるので、毎日聖火を持って歩きに行くと言っていました。実際、別日も見かけました☆ 私達に話し終わると、若い女の子二人組に話をしに行きましたが、私達に話す時より明らかにテンション高く楽しそうでした。お花見の楽しみ方も人それぞれですね♪

先月のレースは「和気アルプストレイル」のロングコース46km。

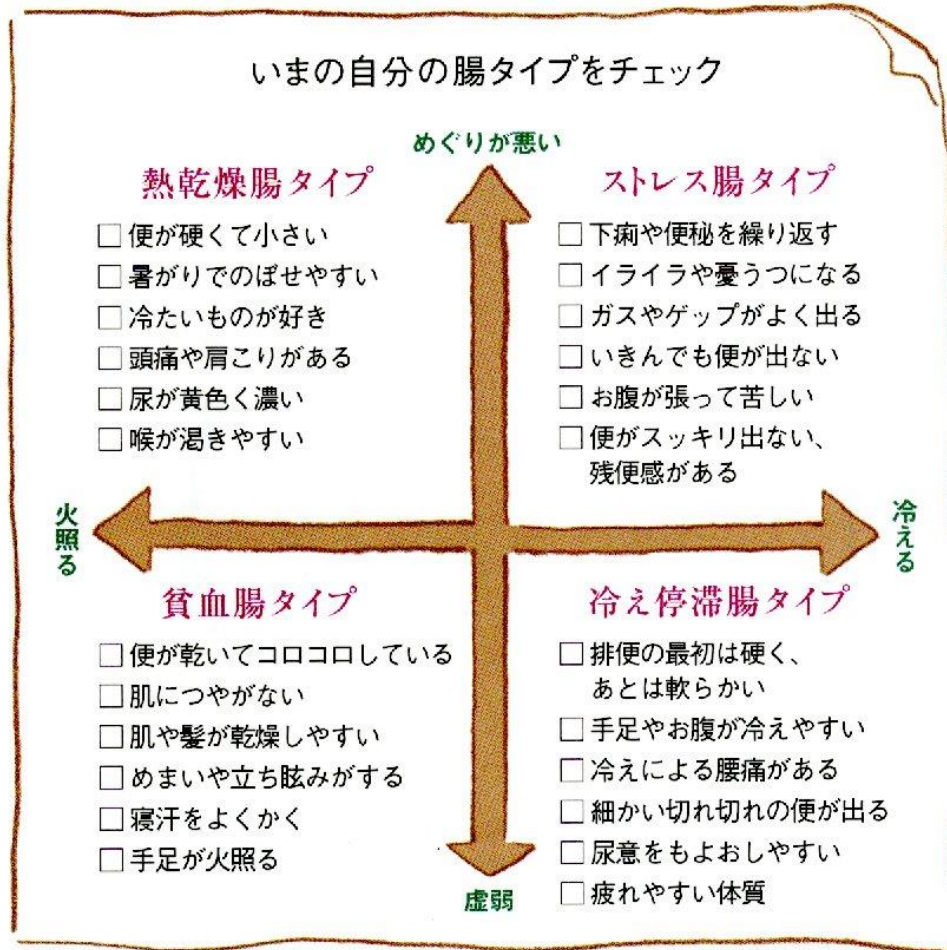
「千と千尋の神隠し」のキャラクター、「カオナシ」が応援してくれました。

「正木山・鍵山トレイルラン」ではボランティアで参加。走るのはもちろん大変ですが、ボランティアも同じように大変らしいです。たまにはボランティア側になって、ストレス無く大会で走れることの有難さを感じるのも良いですね。ついでに休みの日なのに早起きしておにぎりを握ってくれる妻の有難さも感じてもらえたら嬉しいです。 みちこ



# 腸タイプに合った腸活を

腸内環境には、人それぞれに異なる個性があります。それは遺伝的な要因だけでなく、食習慣や生活習慣、幼少期の生育環境など、さまざまな要素が重なり合って形づくられるもの。そのため、巷で話題の腸活であっても、合う、合わないが人によってはっきり分かります。まずは自分の「腸タイプ」を知ることから始めましょう。



## ストレス腸タイプの正しい腸活

- 朝と夜に腹式呼吸を3分間する
- 好きな香りを嗅ぐ
- 本当に楽しめる趣味の時間をもつ
- お風呂にゆったり浸かる

## 冷え停滞腸タイプの正しい腸活

- 30回噛むことを心掛ける
- 食事は腹八分目を心掛ける
- 冷たい物、生ものは食べない
- 気持ちの良いシーツで寝る

## 熱乾燥腸タイプの正しい腸活

- いつもより1時間早く寝る
- 汗をかきすぎない運動をする
- 熱を持つ食べ物を避ける
- 冬でも鍋料理は我慢する

## 貧血腸タイプの正しい腸活

- 朝食はしっかり定食で
- 食事が足りていない人は+1食
- 規則正しい生活を心掛ける
- 激しい運動は避ける

(雑誌「天然生活」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/