

みなさま、こんにちは!今回は、前回予告いたしました 「即効性のある花粉症に効くツボ」のお話と、「知ってい

る様で知らない!今週の栄養のお話し」、動画で分かり やすい「木津っちトレーニング」の3つの話題をお届け します♪ ※前回の続きとなるため、まだ前回をお読みでない方は、是非 バックナンバーもご覧ください。 [健康の豆知識] 花粉症におすすめのツボ contents:1

花粉症の症状改善には、ツボ押しが効果的?

即効性のある花粉症に効くツボ

迎香(げいこう)

鼻の症状によく使うツボは、 小鼻(鼻柱の左右のふくらみ)の

脇にある「迎香」です。 鼻水、鼻づまりのツボとして は定番ですが、「香りを迎え

覚異常に行えます。 押す時は、両脇から鼻を挟むように押さえてくださ

い。リラックスした状態で静かに3秒押したら6秒休む …くらいのテンポで、3回程度押すのが目安です。 外鼻(がいび) 耳の付け根あたりには、外鼻

る」という名前が付いている

ように、臭いがわからない臭

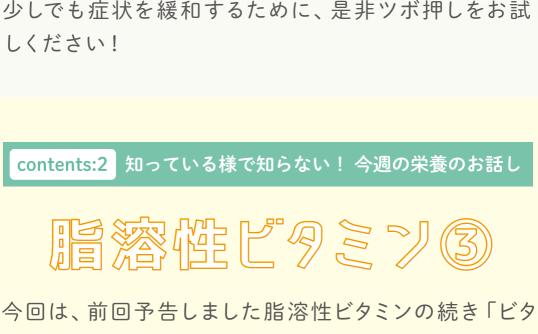
という鼻炎のツボが集中し ています。もみほぐせば鼻が スッキリしてくるので、ぜひ続 けてみましょう。



「外鼻」は耳の穴の手前にあ る小さなふくらみの中央、顔 寄りにあります。押し方は、 耳の穴に人差し指を入れ、外側から親指ではさ むようにして2~3分間ずつもみほぐします。

しください! contents:2 語溶性ピクミン③

ミンEIについてお伝えします!



防ぎ加齢によって発症しやすい疾患 (動脈硬化や血栓 など生活習慣病)の予防のためのサポー トを担っています。

行が悪化し、冷え性、頭痛、肩こりの原因となること もあります。 また、抗酸化力が低下するため、肌を紫外線等から守

る働きが低下し、シミやしわが出来やすくなってしまい

ます。その他、動脈硬化や、更年期障害・筋力低下の遠

ビタミンEは比較的身体に蓄積されにくい栄養素のため、

過剰摂取による健康への影響は比較的出にくいとされ

ただし、ビタミンEには血行促進作用があるため、過剰

摂取すると血が止まりにくくなったり、軽度の肝障害や

骨粗鬆症を高める可能性もあるので、適度な摂取が望

ビタミンEには血行促進作用があるため、不足すると血

ビタミンEを過剰摂取すると

因となる場合もあります。

ています。

ましいです。

ビタミンEの不足による影響

7.0 mg 男 6.0 mg 5.0 mg 5.5mg 6.0 mg 6.5mg 女

大豆 / ゆで

100g (1.6mg)

うなぎ

100g (4.9mg)

65以上

18~29歳 30~49歳 50~64歳

アボカド かぼちゃ 100g (3.3mg) 100g (4.7mg) いかがでしたか?どの栄養素も、それぞれ大切な役割が あり、日々の私たちの身体を支えています。

ですが、どんなに身体に良いものも過剰に摂取すれば

毒となります。自分に足りないものを少しずつ意識する

ようにして、日々の食事改善の目安としてみてください。

なお次回は『水溶性ビタミン』についてお伝えします。

では必要摂取量を取ることは中々難しいもの… そんな現代人の食生活に着目したのが、「マルチ ミネラルプレミアム」!6大栄養素の一つである ネラルをはじめ、マグネシウムやヘム鉄、亜鉛、

Point! 内転筋を鍛える! 内転筋とは、骨盤から内ももに沿うように走行している 筋肉で、膝を内側から支えてくれる役割があります。 恥骨筋

- ①QRコードをダウンロード、 又はQR部分のスクリーンショットを撮る
- ②フォルダ内のQRを画面上で長押し

のちょっとしたことで起きてしまいます。 そのため最初は大したことのない症状でも 徐々に炎症が強まり痛みなどが強くなってしまうことが

短内転筋 長内転筋

この筋肉が弱くなってしまうと太ももを内側に閉じるこ

とが難しくなってしまい、ガニ股歩行になってしまった

り、O脚になってしまいます。また内転筋は骨盤を安定

させるインナーマッスルと呼ばれ、股関節の動きにも非

そのため、この内転筋を鍛えてあげることで下半身の

大内転筋

安定感が増し痛みが出づらい身体を作ることが出来る のです! 今回は、内転筋を鍛える .ングを紹介します(^^) 是非、継続して実践してください♪

薄筋

常に関わってきます。

iPhone —

の右端にある[カメラアイコン]をタップ ③「Googleレンズ」画面が表示されたら、画面を 下にスクロールし、画像のQRをタップ

来ない場合は、下記URLを読み込んでください。 【木津っちトレーニング】 https://www.youtube.com/watch?v=47iV767CU-Q

いかがでしたか?花粉症の季節はまだまだ続きます。 少しでも症状を緩和するために、是非ツボ押しをお試

※前回のコラムの続きとなります。バックナンバーと合わせて お読みいただくことで、より理解が深まります♪ 脂溶性ビタミン その4: ビタミンE ビタミンEの役割 ビタミンEには、血行促進作用、体内の脂質の酸化を また、ビタミンEの抗炎症作用や抗酸化 作用には、肌荒れや、シミしわなどの予 防・改善をサポートすることから「若返 **りのビタミン**」とも言われています♪

多く含まれる食材 アーモンド 100g (30.0mg)

100g (7.4mg)

次回もお楽しみに♪

ビタミンEの必要な量

、サブリメントで効率的に 、 ビタミンを補給! //
現代人に不足しがちな鉄分を多く配合!
マルチミネラルプレミア

Gran Medic

MULTI-MINERAL PREMIUM

しつかり摂取したいと思っても、日々の食事だけ

カルシウムなど、12種類のミネラルをバランス

よく配合!詳しくは、お気軽に店頭スタッフへお

contents:3 動画で簡単♪おすすめストレッチ&筋トレ **恣灘っちストレッチ** テーマ 膝の痛みには内転筋の運動が効果的 膝の痛みの原因は膝そのものに異常がある場合と、それ 以外の場所に原因がある場合の二つに分けられます。 【1.膝そのものに異常がある場合 膝の関節にある靭帯などが、怪我などに より何らかの異常が見られた時に痛みが 起こる場合です。 怪我は転んだり、膝をぶつけたりする等

この理由としては、靭帯が損傷されたことにより関節の

安定感が失われてしまったため。膝をぶつけたり、ひね

ったりすることで靭帯が損傷されると関節の安定感が

失われ、他の組織にも負担がかかり炎症が日に日に強

【2.膝以外の場所に原因がある場合

『〇脚』や『股関節の病気』『外反母趾』等

膝以外の体の構造の異常により膝への

負担が増えて痛みが出てくる場合です。

一箇所でも身体のどこかに異常が出て

あります。

くなってしまうのです。

しまうと、歩行時にいつもは使わない様 な筋肉に負担がかかってしまい、そこか 2/ **ら痛くなってしまう**ということが起きてしまいます。 また、歩き方の変化により筋肉のバランスが悪くなり、 膝周りの安定感が失われてしまい痛みが出てしまいます。 2つの膝の痛みの原因をお話ししましたが、どちらも共 通して言えるのが膝周りの安定性の低下です。 そのため**セルフケアで重要**なのは、**膝周り**を安定させる 上で重要な筋肉(=内転筋)を鍛えてあげることです(^^)

上記URLは、下記の方法でスマホ画面上で読み取 る事ができます。

セスできます。

QR読み取り方法

You Tubeチャンネルはこちら▶

- ③「safariで開く」メニューが表示されるので、そ ちらを押すとブラウザーが起動し、サイトにアク
- Android ①QRコードをダウンロード 又はQR部分のスクリーンショットを撮る

②ホーム画面の最前面にある「Google検索バー」

④すると自動でQRのURLを読み込むので、表示

\ 次回もお楽しみに♪ /

されたURLをタップ。サイトにアクセスします。 どうしても上記の方法でQRを読み取る事が出