

▼バックナンバーはこちら

<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『あおばのちょっと良い話』『知っているようで知らない 栄養のお話』の2点をお届けします♪

Contents.1

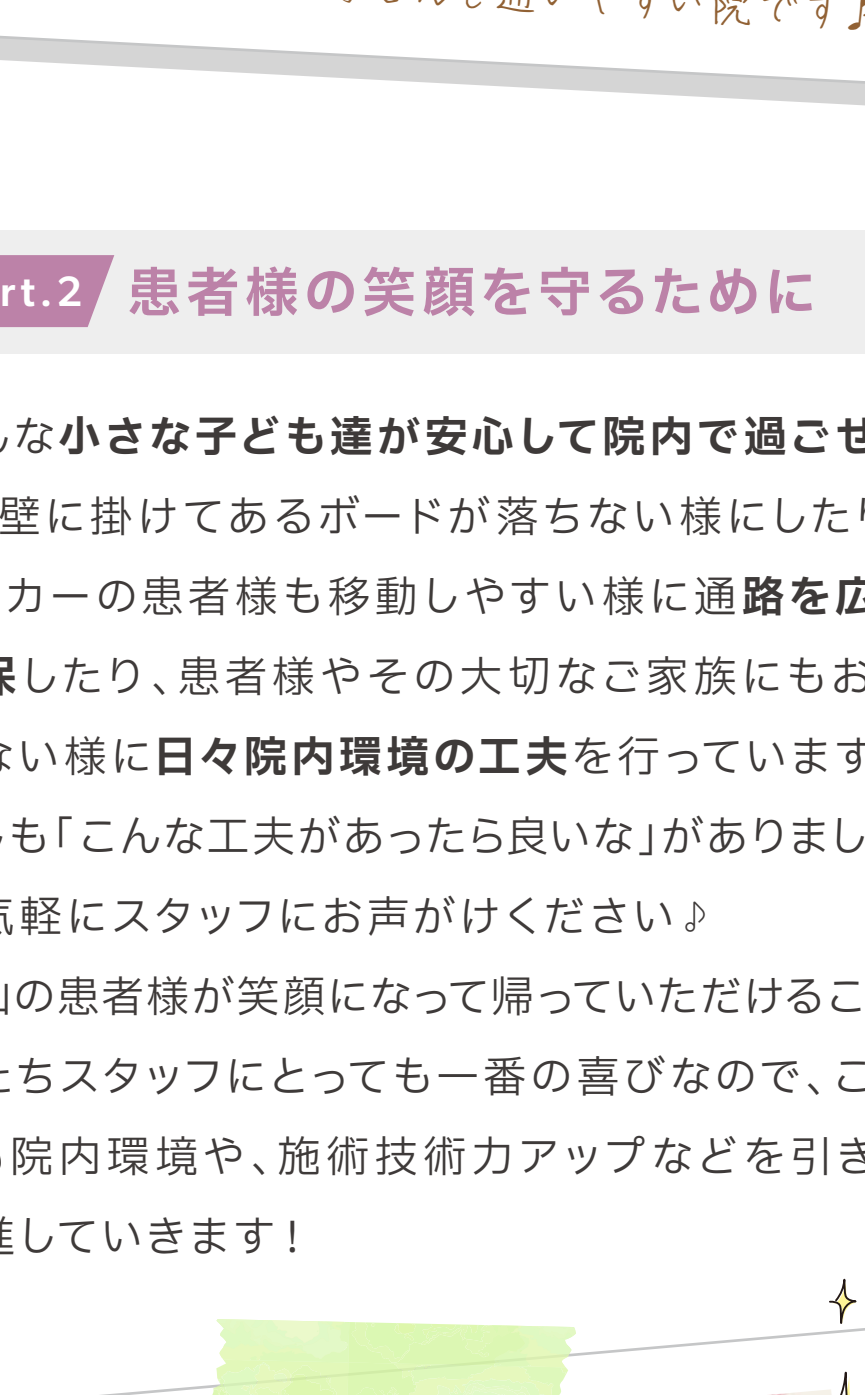
あおばのちょっと良い話

現在あおばグループは、全国に50店舗以上展開しており、日々の患者様との素敵なお話や、出来事が沢山あります。今回は、そんな素敵な出来事を少しご紹介します♪今回は、神奈川県エリア『**湘南モールあおば鍼灸整骨院**』のお話をお届けします。

Part.1 商業施設内にある院です！

皆さん、こんにちは！湘南モール院です。
今回は、神奈川の湘南モールのという商業施設内になる「**湘南モール院**」についてお話しいたします！
当院は**商業施設内にある院**のため、お買い物前後に**お子さんを連れて来院される患者様も多く**いらっしゃいます。まだハイハイがやっとできる様になった赤ちゃんから、元気いっぱいな小学生のお子様まで年齢は様々です。1歳になったばかりの赤ちゃんの中には、ゆっくり歩きながら、待ち合いからベッドの方に来てママ、パパを帰して！と言わんばかりに探しに参上します(笑)

湘南モールで働くスタッフは小さい子ども達が大好きで、そんな赤ちゃんたちをみると院の雰囲気がとても明るくなります！手の空いてるスタッフが子ども達の相手をしていると、「いいパパ、ママになるね」というありがたい言葉を頂いたりもします！

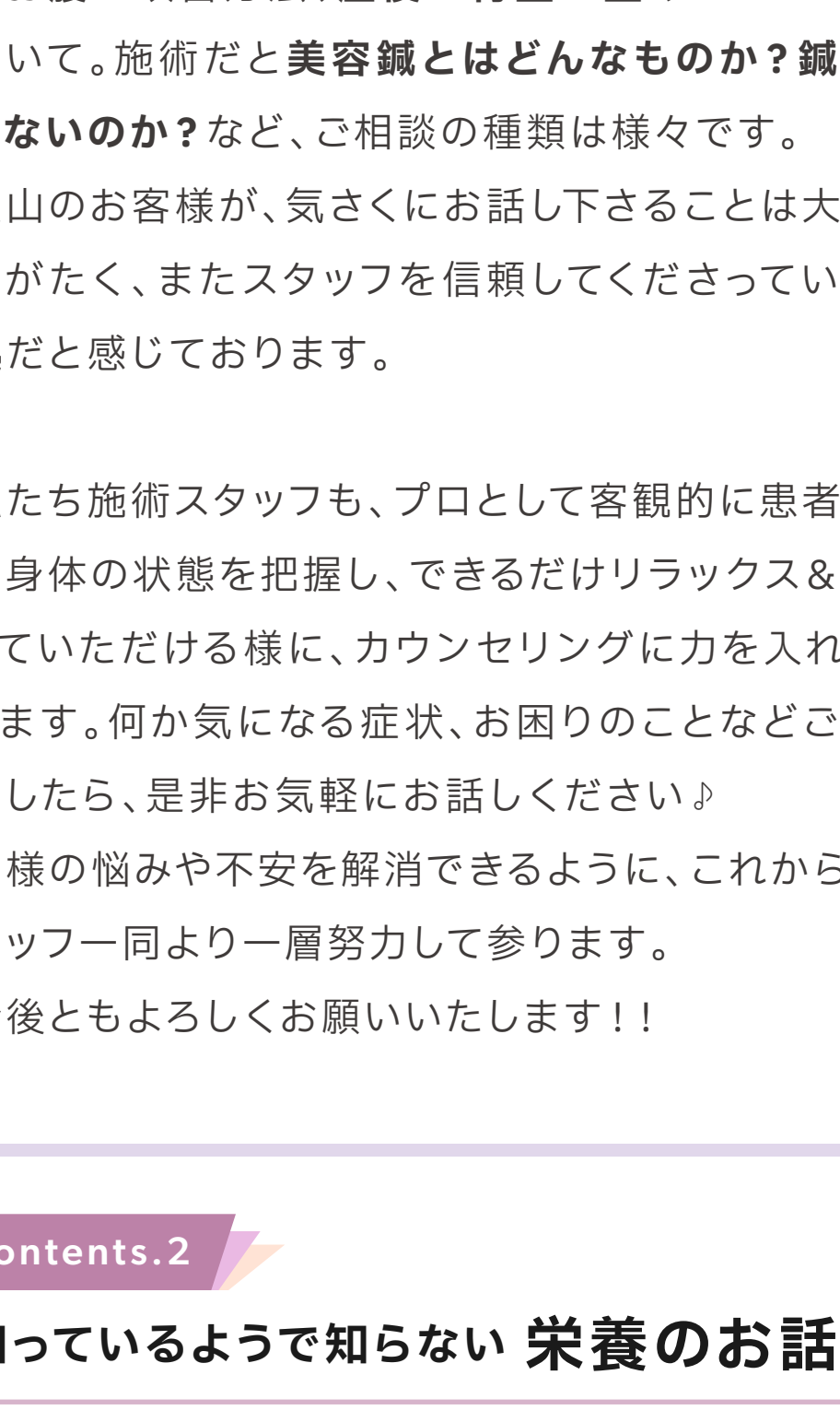


スタッフは全11名で、にぎやかな雰囲気！
商業施設内にあり、会社帰りの方やご両親と一緒にみ子さんとも通いやすい院です♪

Part.2 患者様の笑顔を守るために

そんな**小さな子ども達が安心して院内で過ごせる様**に、壁に掛けてあるボードが落ちない様にしたり、ベビーカーの患者様も移動しやすい様に**通路を広めに確保**したり、患者様やその大切なご家族にもお怪我がない様に**日々院内環境の工夫**を行っています！
もしも「こんな工夫があったら良いな」がありましたら、お気軽にスタッフにお声がけください♪

沢山の患者様が笑顔になって帰っていただけることが、私たちスタッフにとっても一番の喜びなので、これからも院内環境や、施術技術力アップなどを引き続き精進していきます！



幅広い年代の患者様がみ越し下さるので、スタッフへの「話しやすい雰囲気」を心掛けています！

Part.3 女性が相談しやすい院です

現在湘南モール院は、半数以上が女性のスタッフであり、**女性スタッフ比率の高い院**です。
整骨院で女性スタッフの比率が高いのは、とても珍しい事だと思います。

湘南モール院は、商業施設内という特性上、**お買い物帰りの女性**や、**主婦の方も通いやすい場所**です。そのため、女性スタッフに**女性ならではのお悩みや不安**を打ち明けてくださる患者様も多くいらっしゃいます。

例えば、お身体の事悩みで多いのは、**むくみやポッコリお腹の改善方法**、**産後の骨盤の歪み**(頻尿など)について。施術だと**美容鍼とはどんなものか？鍼は痛くないのか？**など、ご相談の種類は様々です。

沢山のお客様が、気さくにお話し下さることは大変ありがたいと、またスタッフを信頼してくださっている証拠だと感じております。

私たち施術スタッフも、プロとして客観的に患者様のお身体の状態を把握し、できるだけリラックス＆安心していただける様に、カウンセリングに力を入れております。何か気になる症状、お困りのことなどございましたら、是非お気軽にお話しください♪

皆様の悩みや不安を解消できるように、これからもスタッフ一同より一層努力して参ります。

今後ともよりしくお願いいたします！！

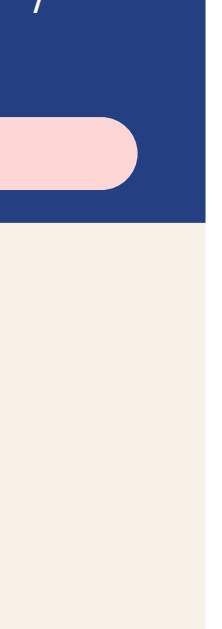
Contents.2

知っているようで知らない 栄養のお話

自律神経を整える栄養素!?

こちらは前回コラムの続きとなります。

是非バックナンバーもお読みください。



前回までは自律神経の働きについてお話ししました。今回は、自律神経を整えるのに効果がある栄養についてお話しします♪

Check.1 GABA(γ-アミノ酪酸)

ストレスを強く感じている生活の中で摂取することで、**リラックス効果を発揮し、良い睡眠を促す**ことの出来る栄養素！それが「**GABA(γ-アミノ酪酸)**」です。

脳や神経に多く存在し、興奮状態を抑えたり、**精神を安定させる抑制系の神経伝達物質**です。
ストレスを緩和やリラックス効果が高いことで近年注目を浴びています。

食材 どんな食材に含まれてるの？

多く含まれる食品として、**トマト**や**バナナ**、納豆などの**発酵食品**があげられます。

また、**ビタミンB6**と一緒に摂ることで体内にある**GABAの生成をサポート**してくれるため、こちらも欠かせない栄養素となります。

GABA

トマト
30~60mg/100g

発芽玄米
10mg/100g

納豆
11.8mg/100g

ビタミンB6

カツオ
0.76mg/100g

鶏ささみ
0.59mg/100g

クロマグロ
0.85mg/100g

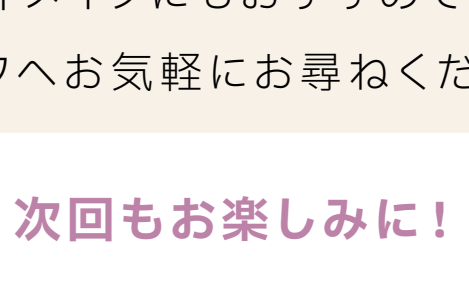
GABAの副作用や過剰摂取による影響などは、現在報告されておらず、効果を感じるには、50~100mg必要と言われています。

ストレスを感じる事が多い現代の生活、頑張ってる皆さん！毎日の食事に少し意識して取り入れてみてはいかがでしょうか？(*^_^*)

「そのツラさ、もしかして腸が原因かも？」

ハーブザイム® 113

酵素ドリンク



どんなにバランスの良い食事を心掛けても、腸内環境が乱れていた場合、せっかくの栄養も上手に吸収することはできません…。

そんな乱れた腸のサポートにおすすめなのが、酵素ドリンクの**ハーブザイム® 113**！

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用！

プレーン味は酵素原液98%配合の高濃度で栄養価はバツグン！こだわりの**無添加**で、また**高醗酵**で、**腸に負担をかけずに吸収**出来ます♪

腸活やボディメイクにもおすすめです。詳しくは店舗スタッフへお気軽にお尋ねください！

次回もお楽しみに！