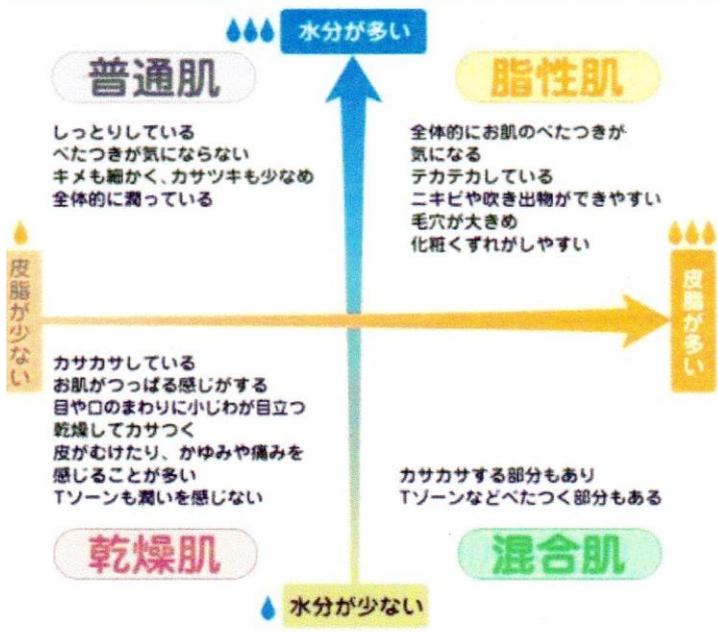


乾燥肌対策

乾燥肌チェック

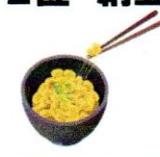


乾燥肌とは、肌がカサカサしたり、洗顔後のつっぱりや、白い粉がふいたりするのが一般的な症状です。専門的な用語では「ドライスキン」と言われる方もいますが、意味は同じで、肌のバリア機能が低下して、皮膚の角質の水分量が不足している状態の肌です。

その直接的な原因は、スキンケアだけでなく、睡眠不足やストレスなどの生活習慣や、食生活により、肌の皮脂分泌量の低下や、肌が本来持っている保湿機能の天然保湿因子(NMF)の低下、セラミドなどの角質細胞間脂質などの減少が挙げられます。

これらの理由で一定の水分量を保てなくなり、健康な肌と比べて、水分が約30%以下になってしまった状態が、一般的に『乾燥肌』といえます。

乾燥肌を食べ物で改善しよう

<p>1位 アボカド</p>  <p>森のバターと呼ばれるほど脂質が豊富。お肌に必要な栄養がバランスよく含まれる。</p>	<p>2位 納豆</p>  <p>大豆イソフラボンはコラーゲンの生成を助ける。肌の代謝を活発にする成分が多く含まれる。</p>	<p>3位 アーモンド</p>  <p>非常に栄養価が高い。乾燥から肌を守るオレイン酸が70%も含まれる。</p>	<p>4位 ブロッコリー</p>  <p>皮膚組織の修復、再生を促し、ニキビや吹き出物を予防する栄養が豊富に含まれる。</p>
<p>5位 かぼちゃ</p>  <p>乾燥肌を防ぐ栄養を効率よく摂取することができる。</p>	<p>6位 青魚</p>  <p>良質なたんぱく質が含まれる。血液の流れをよくし、ターンオーバーを促す。肌の改善へ働きかける。</p>	<p>7位 卵</p>  <p>皮膚の健康を保つ働きがあり、お肌に必要な栄養が豊富。</p>	<p>8位 こんにゃく</p>  <p>肌の角質層の水分を保持して乾燥から防ぐ働きがある。セラミド含有量は群を抜いている。</p>

当院は「**交通事故・後遺障害サポートセンター認定接骨院**」です。むち打ちなど交通事故によるケガの治療はお気軽にご相談ください。交通事故(自賠責)のケガは**治療費0円**。**最新の治療器も無料**。**病院との併用も可能**です。

乾燥肌の予防に必要
な

- ★肌の保湿
- ★肌の代謝を上げる
- ★ストレスを溜めない
- ★生活習慣の見直し
 - ◆睡眠不足を解消する
 - ◆間違った入浴法の改善
 - ◆刺激を与える衣服避ける
 - ◆空気の乾燥、暖房機の熱を調整する



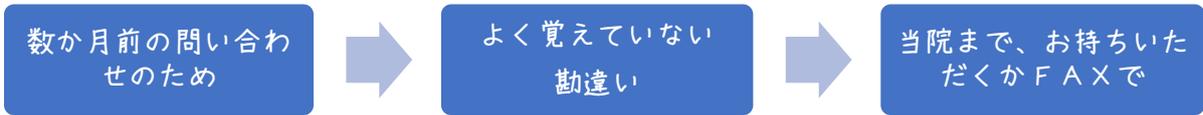
今月のスタッフのつぶやきは裏面です

孝心新聞 2017 2月号

●●大切なお知らせ●●

・アンケートが届いたら当院まで

定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。当院の記録をお伝えしますので、アンケート用紙等が届いた場合には、ご連絡ください。



・健康保険の重複診療にご注意ください！

健康保険を使って、**同じ部位**の治療で病院と接骨院の両方へは通えません。

(腰が痛くてA接骨院とB病院に行くなど)

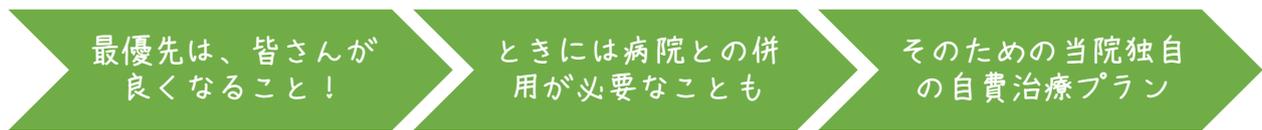
※整形外科に通院中の方は必ずお知らせください。



・新しい接骨院のあり方への挑戦

当院では、必要と思われる場合は積極的に病院へ紹介しております。また、『孝心と病院の治療を併用したい！』という方には、当院独自の自費治療プランを提案しております。

※併用治療で早期回復に向けて頑張っている方もいらっしゃいます。お気軽にご相談を！



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心 <http://kousin-hamamatsu.com>

年々増加する日本の医療費。しかしながら、接骨院や整骨院の医療費は昨年に続き減少しています。接骨院や整骨院は増加傾向にありますが、自助努力の結果として表れています。不要な検査や薬を使わない接骨院やマッサージ・はりなど国家資格者を有効利用すれば医療費削減になる！（院長）



子供のころから手足が冷たく、お風呂で温まってもすぐに冷たくなってしまいます。最近、年齢とともに冷え性が気になり、自ら血流をよくしようと心掛けています。ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操をやった後はジワーと温まった感じが気持ちいいです。（理枝）



恥ずかしながら、初めて久能山東照宮へ行ってきました。ロープウェイ乗り場が、思ったところになくて、時間も遅かったので母を連れていかれませんでした。下調べもせず行ったので、ちょっと反省しました(^;)（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

NPO法人 東洋医学推進協会
接骨院 孝心
 マッサージ・はり・きゅう院併設
 TEL 053(451)4523
 交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023
 浜松市中区鴨江1-37-17

緑の看板が目印