

夏の貧血対策

貧血は体質によるものと思われがちですが、夏場の貧血は誰にでも起こる可能性があります。暑い日に、目の前がくらくらした経験はありませんか？これは発汗により体内のミネラルが失われ、栄養が不足した状態です。また、暑さや室内外の温度差によって体に酸素が回らなくなる、いわゆる夏バテの状態も、立ちくらみや倦怠感といった貧血の症状を引き起こす原因となります。

夏バテといえば「水分、塩分をとる」は定番化されていますが、もうひとつ重要なのが「鉄分」補給です。

鉄分は汗と一緒に流れ出てしまう成分のひとつです。鉄分のもっとも大切な働きは、血液中の酸素を身体のすみずみまで運ぶことです。

貧血は、短期間では治らない「病気」です。単なる夏バテと思いつまず、普段からしっかりと鉄分補給を心掛けましょう。

鉄分の働き

身体のすみずみまで酸素を運ぶ
 筋肉中の酸素を貯蔵する
 脳の働きをコントロールしてやる気をアップ
 コラーゲンを増やして、肌・爪・髪を美しく
 骨の健康に欠かせない
 免疫力を高める

鉄欠乏性貧血の症状

- ◎ めまい
- ◎ 頭痛
- ◎ 肩こり
- ◎ 耳鳴り
- ◎ 顔色が悪い
- ◎ 息切れ・動悸
- ◎ 疲れやすい、だるい



貧血予防・鉄不足に効果のある食材

春	夏	秋	冬
カツオ 赤貝 あさり 菜の花 キャベツ イチゴ	キハダマグロ ほうれん草 アナゴ ゴーヤ オレンジ メロン	イワシ カツオ 柿 鮭 さつまいも	カキ 小松菜 ブロccoli みかん ほうれん草
1 年中			
レバー (牛・豚・鶏)・ヒジキ・豚もも肉・牛乳 卵・大豆・じゃがいも・バナナ			

『院長ブログ』や『Facebook』

随時更新中！！

ブログや Facebook を見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

鉄の吸収…
 カフェインはNG！
 ビタミンCとたんぱく質で
 吸収アップ！

料理の仕上げにレモン汁をかけた肉や豆類を合わせたりと少しの工夫でOKです。

逆に、鉄の吸収を妨げるのはカフェインです。食事の後にコーヒーや紅茶、緑茶をとる場合は、2〜3時間あけるようにしましょう。



心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、

姿勢維持や関節の正しい動きを導く！

筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）

簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

先月は、伊吹山まで行ってきました。雨の中を出発して、ちょうど着くころに晴れて天気にも恵まれました。まだ雨雲が残っていたようで、山頂からは雲海も見られました。可憐な花とそれに集まる蝶が舞い、野生のサルやシカにも出会い自然を満喫しました。でも、伊吹山ドライブウェイはちょっと料金が高いです。自然を保護するためには仕方ないですね。（院長）



暑くなりましたね。私は暑いのが苦手です。アイスクリームが大好きなので夏は太りそうで危険です。私に似たのか、子供たちもアイスクリームが好きです。常に冷凍庫にはストックしてありますが、いつの間にかなくなっています。もちろん犯人は子供たちです<(`´)>（鈴木真由美）



両親の古希祝いで、兄弟家族が集まって食事会をしました。久しぶりに会った甥っ子は中学生になり、声変わりもして、身長もいつの間にか追い越されていました。両親も年をとったけど、還暦祝いの時から10年もたっていることに自分が一番びっくりしました。最近は時の流れが早いです。（松山）



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

検 索

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

