

思考が活発になると、脳の血流も増加します

和蘭芹 →		加奈陀 →	
陸蓮根 →		独逸 →	
玉蜀黍 →		仏蘭西 →	
青梗菜 →		阿蘭陀 →	
甘藷 →		英吉利 →	



メドマーが新しくなりました ✨

足は第二の心臓と言われるほど、体内の血液の流れに大きく関係しています。若い世代は活発に動くことで足の筋肉が力強いポンプとして心臓に血液を戻しますが、年齢を重ねると運動量も少なく筋肉も痩せて下半身の血流も停滞しがちになります。



先月のご利用風景

特にふくらはぎ部分は心臓から遠く下の方にあるため重力もあり、もっとも血行不良を起こしやすい部分です。血流が滞ると「血栓（血流が悪く淀んで固まった血が肺・心臓・脳の毛細血管に入ってしまうこと）」が出来てしまうリスクが上がります。そこでヒラックスではこのメドマーを採用しております。※疾患によっては禁忌の場合もあります

食欲の秋です 🍄🍎

ほんの少しではありますが、ようやく秋の気配を感じられるようになりました。【食欲の秋】の到来です 🍂 旬の食材には「栄養価の高さ」「季節に必要な栄養素を効率的に摂取できる」「なにより美味しい」といったメリットがあり、健康維持に役立ちます。自然な成熟期に収穫された旬の食材は身体の調子を整える働きが期待出来ますので、積極的に食べるようにしましょう！



秋刀魚

口先が黄色いもの、目が澄んでいて張りのあるもの、尾を持って立てた時に一直線に立つもの、頭から背中にかけてこんもりと太った体型のものを選びましょう。タンパク質、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸、ビタミンD、ビタミンB群、鉄分が豊富に含まれています。また、調理によって骨まで柔らかくなったさんまは、骨も丸ごと食べるとカルシウムも多く摂取できます。

しいたけ

肉厚で傘が開ききっておらず、縁が丸みを帯びているもの、傘の裏のヒダがはっきりと白く、軸が太くて短いものを選びましょう。30分～1時間天日干しにすることでビタミンDや食物繊維などの栄養素が増え、旨味成分のグアニル酸が生成されるため、うま味もアップします。

メドマーの効果とは？

血行・リンパの流れ促進

滞った血液やリンパ液を足先から心臓へ送り出し、新陳代謝を高めます。

むくみの解消

むくみの原因となる水分や血液の滞りを解消します。

疲労回復・筋肉のコリの緩和

筋肉へのソフトな加圧でコリをほぐし、疲労物質を除去します。

痛みの軽減

血液循環が改善されることで、神経痛いや筋肉痛の緩和が期待できます。

冷え性の改善

ふくらはぎが温められ、血流が改善されることで冷えを改善します。

静脈血栓症・リンパ浮腫の予防・治療

血流・リンパ液の促進により、静脈血栓症の予防やリンパ浮腫の治療に効果的です。

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967