



転倒に備えて 床からの立ち上がり練習

🐼 伊藤の休日の過ごし方 🐼



伊藤です👋🍷

趣味のスノーボードに今年も行ってきました🏂！

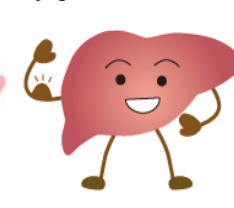
今回は新潟、長野の斑尾高原に行きました。天気も景色も良く、気持ちよく滑ることができました🏔️

下の写真は三浦の河津桜をみに、飼っている犬たちと出掛けてきました🐶🌸

写真にはないですが、三浦大根がすごく甘くて美味しかったです😊

💪 春は肝臓を強くする 💪

春の養生の基本は、五臓の「肝臓」の機能を高めることです。「肝臓」の主な機能には新陳代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間に代謝が落ちて体に溜まった余分な物を取り除くため、旬の野菜を取り合わせて養生に努めましょう。



- ① **セロリ**・・・代謝や解毒体の熱を取る働きもあるため、頭痛やめまいの改善、血圧の上昇を抑えることが期待できます。また、むくみや下痢の症状があるときにも勧められます。香りは不安や緊張を和らげます。
- ② **鶏肉**・・・胃腸の消化不良を改善、頻尿の改善も期待できます。ビタミンAやコラーゲンが含まれ風邪や花粉症、乾燥で荒れたり弱くなりしがちな粘膜や皮膚を強くします。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438