



いかがお過ごしでしょうか? 当院では更に皆様が元気になるためのサポート体制を万全にしております。今年もどうぞよろしくお願いいたします!

さて、何かと美味しいものを食べる機会も増えていた年末年始ですっかり体が重い方も多いようですね…。寒さも手伝って動かない毎日体重計と長らく縁を切っている方もいるのでは!

動かない↓下半身の筋肉が衰える↓代謝がおちて脂肪が増える↓太りやすく動くのが面倒↓動かない!…こんな悪循環になりますよね。

人間は20歳を超えると年に1%ずつ筋肉量が減っていきます。筋肉が1キロ落ちると一日およそ50キロカロリーの基礎代謝が落ちると言われているそうです。動かない生活をしていて筋肉がどんどん衰えていけば体脂肪が増え続けるのは当たり前なんです…。

でもそこであきらめてはいけません! 一日5分階段の昇降をすれば40キロカロリーほど消費できる上に筋力がアップします! いつも使っているエスカレーターやエレベーターをやめて階段を利用したり、テレビを見ながらCMの間だけ昇降運動をしたりするのも手軽にできますね。また歩くときは姿勢を良くして歩幅を大きくすると、ダラダラ歩いている時よりカロリーも消費できます! ちよとした積み重ねで体も変わってきます!

そして筋力をつけ代謝をあげるためには「たんぱく質(プロテイン)」が必要です! ダイエットだからと食べないのは太りやすくなる一方…。大豆製品や卵、肉などはきちんと摂る事が大切です。痩せるためだけでなく、いつまでもしっかりと立って歩ける体であるためにも必要不可欠です。

今年もみなさんが心も体も「ぽっかぽか」に過ごせるように情報発信していきますね!

新しい年も始まり、皆様元気にお過ごしでしょうか。今年のお正月は、家族で福岡に帰省をしました。今年とはとても寒く、元旦から積雪もありのんびりと過ごしたお正月でした。雪合戦!!とまではいきませんでした。小さな雪だるまを作れる位降ったので子供たちは大喜び。それを横目にのんびり、テレビとお節を楽しむことができました。そして、お正月といえばかかせないのが初詣。福岡の我が家で、必ずお参りにいくのが大宰府天満宮とゆう神社です。もちろん今年も行ってきました。こちらの神社は菅原道真を祀り、学業の神様で有名です。神社の橋でつまづく受験につまづくとう噂から真剣に渡った学生時代から常に神頼みのお参りでしたが。今では毎年お参りすると、無事に1年過ごしたなと感謝の気持ちになります☆気持ちも新たに皆様今年もどうぞよろしくお願いいたします。(受付: 荒井)

少し遅めではありますが改めまして、明けましておめでとうございます。

本年も中津の森整骨院をよろしく願い致します。

今冬は昨年12月から続く強烈寒波が凄まじく、各地で雪での被害が相次いで起こっていますね。毎年高齢の方が屋根の雪降ろしをしている最中に転落して、というニュースを見る度に何だかやるせない気分になります。高齢で、しかも一人暮らしの方の雪降ろしは、自治体などで何とかしてあげられないものでしょうか?

さて、今回のお正月休みは長期連休の方も多かったようですが、皆さんはどこかへ行かれましたか? 私はお正月はほとんど遠出せず、毎年両家の実家へ挨拶に行くぐらいです。そしてこれも毎年なのですが、晩ご飯にお肉が続いて4日ぐらいに胃がもたれてきます。1日すき焼き、2日焼肉、3日しゃぶしゃぶ、しかもお正月なのでちよつと良いお肉を用意してくれているのです。子供達は柔らかいお肉を喜んで食べてますが、良いお肉がちよつとしんどい年齢になってきた私にとってはヘビーな3日間でした。4日目にうどんが出てきた時には心底ホッとしました。そしてこのお正月に初めて、体重が増加していました。連休になるとむしろ体重は減る方だったのですがとうとう増加し始めたので、今年は生まれて

初めて体重気にする一年になるかもしれません。(院長: 渋谷)



皆様こんにちは、朝寒くて起きるのがつらい畑中です。さて今頃秋の話ですが、去年の秋に紅葉を見に京都へ行ってきました!!良いお天気でしたわ~♪天気良すぎて暑い!!寒いと見越していつっぱい着込んでましたので周りの方より更に暑かったと思います。紅葉はですね、ほんの少し遅かったですがとても綺麗でした(*・v・*)夜のライトアップも有るそうなので、その時間まで(京都に来た本当の理由の)錦市場へ!いや~聞いてはいましたが想像以上の狭さですね(°v°)これも錦市場の良いところ♪全部見た結果買ったのは豆乳ドーナツとフルーツジュースのみ□だって試食で満足したんだもん♪(笑)そうそうライトアップは行くの遅すぎて終わってました(…)京都も楽しかったので、散策しにまた行きたいです□あと年末年始ですね、簡潔に言うと両親とワンコに会い心が生き返りました!毎回別れが辛い。今回は帰る新幹線もつらい…ずっと立ってました。以上! (受付: 畑中)

★ 交通事故治療無料相談室一 (自賠責保険取扱いで自己負担0円) 当院専門スタッフにお任せください!

はじめまして、の方も多いかもしれませんが、吉田先生に代わり福島院から参りました、香田(こうだ)と申します。4年半前までは中津院でもお世話になっておりましたので、ご存知な方もいらっしゃると思いますが、5月の開業までの期間、何卒宜しくお願い申し上げます。ところで皆様、お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？我がファミリーにおいては、毎年私の実家の佐賀県で過ごしております。姉の家族も来る予定でしたが、姪っ子がインフルエンザで今回は残念ながら欠席…。毎年大晦日は寿司、元旦と2日は温泉旅行、最終日の晩御飯はうなぎ、となんとなく決まっていたのですが、温泉旅行はキャンセルになってしまいましたので、来年の楽しみにしておきます。楽しみといえば、もう一つあるんです…。今年の7月には家族がもう一人増える予定なのです！後厄という事もあり、てんやわんやな年になりそうですが、「ひつじ」のように穏やかに乗り切っていきたいです。(香田)



明けましておめでとうございます m(_)_m 本年もよろしくお願いいたします。新聞発行の関係で遅めの挨拶になりました。

1月の連休はお正月合わせて2回もありしっかり充電させて頂きました！皆様お正月はいかがでしたか？自分は寝正月と今年は決めてましたので実行しました。

昨年からのクリスマスといいお正月もですが周りの雰囲気やムードが昔より感じれなくなったような？子供の時に感じたワクワク感や新しい年の幕開け感が年々薄くなっているような(^-^);元旦からバーゲンセールやらでお店も開店してますし、風揚げなんかやってる子供たちなんか一人もいなかったです。

気持ちだけでもと思ってお餅を6個入れてもらいお雑煮を…

バーゲンにも駆り出され福袋をGETし後は寝てました m(_)_m

成人の日に初めての潮岬に釣り&旅行に行きましたが、今回の新聞で報告させて頂きます m(_)_m

今年も全力で皆様の健康にお役にたたせて頂きます、お体に気を付けて今年も一年よろしくお願



あけましておめでとうございます！

今年もよろしくお願い致します。人生初の福袋を購入しました(´▽`)早朝から並び、人にもみくちやにされ、中身を見てガッカリと言うイメージがあった福袋。ところがネットで予約福袋と言うものを見つけました。お正月にお家に届き、中身もだいたいわかるという福袋。並ばず買えるなんてこれはいい！と思いき子供達の好きなブランドの物をそれぞれと予定外に私の分もポチッとしてしまいました(笑)本当に元旦に届き、子供達にサプライズプレゼントをしたら喜んでもらえました。福袋の醍醐味はないかもしれませんが、お家に届くなんて私には嬉しいサービスです♪(´▽`)

今年も食べ過ぎたお正月でしたが(笑)家族で楽しく笑い合い過ごせたお休みになりました。健康に笑顔で過ごせる一年になりますようお手伝いをさせて頂きます



彡(^o^) (受付:玉寄)

ある休日の朝、ストーブの前で根性論を熱弁していた旦那さん。ふと見ると上半身から煙が出ていました。え。煙？煙って熱弁すると体から自然発生するもんやったっけ??状況把握ができず2,3秒考えた伊藤、ちゃうやん！ちょっと！パジャマ燃えてますよーっパジャマがっ。ね、可愛いでしょ？うちの旦那さん。私は、幼いころにぬいぐるみを焦がしたことはありますが、自身が焦げた経験はありません。伊藤旦那は妻から言うのも何ですがイケメン。外見はね。ただ、後一歩のところでは残念な性格をしている人なのでビックリするような事を多々してかしてくれま。最近はなかったのを忘れていたのですが、久々に再確認をしました。人って変わらんねんなあー。

2015年はどんな面白い出来事が起こるのか

今から楽しみです♥ (受付:伊藤)



こんにちは！正月も終わり寒さも本番です。お体を冷やすと万病のもとです、気を付けて下さいね！各先生、この次期になると今年の目標が出てきます。反省から夢、そして壮大なるロマンと色々と思ひ浮かびます。とある12月14日に他の整骨院の先生方と一年を振り返る忘年会がありました。その中で先生方が、これからの目標を皆の前で発表するという、余興がありました。先生方が楽しい話、真面目な話を熱心に話してる中でトウトウ私の順番になりました。緊張しながら起立しマイクを握る手に汗をかき真っ白な頭で出た言葉は「私はこの私は他の治療院で治せない症状を治療していくのが目標です」と宣言しました！宣言です！そう考えれば昔から今も、その志しの高さは変化する事もなく私の心、奥深くに突き刺さった思い、それを励行するため日々精進するエネルギー源なのです。目標は？夢はと、聞かれその事を恥ずかしげもなく言える私はハートの強い先生になれたのではないのでしょうか？(国広)



ホームページはこちら: <http://www.nakatsunomori.com/>
スタッフ更新のブログへもリンクしています
<http://ameblo.jp/nakatsunomoriseikotsuin/>

★ヘルストロンで腰痛・便秘・冷え性の解消★当院で大好評！！