

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
**すまいる**

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

# にこにこ通信

第 28 号 11 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

**すまいる**

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222



## 皆様お変わりありませんか？



朝夕の寒暖の差が激しい11月、皆様の体調は大丈夫ですか？  
朝の寒さに暖かくして出かけると、日中の温かさに汗をかいた経験はありませんか？  
あんなに温かかったのに夕方はぐっと冷え込み、寒さに震えたことはありませんか？  
そんな時は、首元・手先を温めるだけで風邪の予防になります。

男性の皆さんはネクタイが重宝します。襟元からの熱の出入りがシャットアウトできます。  
女性の皆さまはおしゃれ感覚でスカーフを利用しましょう。  
夏の冷房、日焼けから、冬は暖房効果大です。バッグの中に忍ばせては如何でしょうか？

日本の四季に感謝しながら、花々の赤に暖かさを感じてみませんか？



毎回、さまざまな体操やアイデアをご紹介します。 **実践！健康トレーニング！**

**指先合わせ体操**  
指を刺激して脳を活性化！

指は、動かすほど脳の動きが活発になると言われています。いつでもどこでも簡単にできる指先合わせ体操をご紹介します。

監修・指さき健康法主宰／堤喜久雄先生

**4 【応用】** 左右違う指で行う。  
親指と人差し指      親指と中指  
左手      右手

**5 【応用】** 右と左の動きをずらした状態から体操を始める。  
親指と人差し指の指先を合わせる。      親指で人差し指の爪を押さえる。  
左手      右手

**1** 親指と人差し指の指先を合わせる。

**2** 人差し指の指先を曲げて、親指で人差し指の爪を押さえる。

①と②の動きを繰り返す。時計の秒針の動きよりやや早め。①+②で1セットとして30セット。

**3** 同様に、他の指でも行う。

※無理をしないで、できる範囲で行いましょう。

皆様に爽やかな風が吹きますように

# 健康で美しい毎日を送るために

私事で恐縮ですが、配偶者が透析をするようになりました。発症から 37 年経っていました。腎臓は沈黙の臓器です。少しずつ悪くなりますが、自覚症状はありません。塩分を控えない食習慣を続けていては、確実に数値が悪い方へ、とうとう身体障害者の仲間に入っていました。

透析する患者さんが最近多くなったそうで、なかなか近所の医院が見つかりませんでした。腎臓疾患から人工透析へ移行する方よりも、糖尿病から透析患者さんになる方が増えたという事実を知り驚きです。

糖尿病は神経が侵されると、「壊死」になります。切断するという悲惨な結果になる恐ろしい病気です。

今月は糖尿病にならない予防として、食事について書いてみます。



糖尿病を予防するには食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切です。厚生労働省では主に次のようなポイントを挙げています。

## 糖尿病を予防する食生活は？