



芦屋®いいだ内科クリニック NEWS



〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767

- 一般内科
- 消化器内科
- 内視鏡内科
- 大腸・胃カメラ検査
- 運動療法
- 栄養療法

温活で免疫力アップ

大人の低体温、冷え性が話題になっています。体温が1℃下がると代謝が10%~20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。基礎体温が1℃上昇することで、体の機能や免疫力が高まり、風邪などの病気にもかかりにくい体になります。体温を上げる為には①3首を温める②体を温める食べ物を食べる③湯舟につかるなどの方法があります。意識的に温かい飲み物を摂るだけでも体がポカポカし、寒さからくる怠さはかなり軽減されます。温かい飲み物を飲む一番良いタイミングは起床後すぐです。起きてすぐは、一日のなかで最も体温の低い時間帯です。ここでしっかりと体を温めておくことで内臓や筋肉の働きが良くなり、冷えにくい体作りに役立ちます。



●冷えた足先を温める運動●



- ①両足を伸ばして座る
- ②右足を左膝に乗せる
- ③右足指に左手指を小指から一本ずつ深さしこむ
- ④ゆっくりと足首をまわす
- ⑤左右の足を替えて繰り返す



足先から次第にポカポカと気持ち良いですよ♪
リンパマッサージヨガ担当 ほりえ先生

リラクゼーションがリニューアル

毎週(火)13:00~14:00に開催しております、リラクゼーションヨガが“リンパマッサージヨガ”にリニューアルしました。アロマの香りでリラックスしながら、セルフリンパマッサージ+ヨガをおこなうクラスです。日々の中でどうしても滞りがちな流れを自分で流し、自分でメンテナンスできる贅沢な時間です。少人数制なのでじっくり集中して受けていただけますよ。まずは体験レッスンから♪お問合せご予約はクリニックまで。

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☺...午前
☺...午後

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください！

年末年始休診のお知らせ
12/30(日)~1/3(木)

いいだ内科クリニック オリジナル 豊富な運動プログラム♪

<p>飯田院長 【RACS運動教室】 月1回(水) 13:00~14:00</p> <p>🌿 内科的観点で心と体をほぐします (予約制) 無料</p>	<p>松田先生 【ラクジム】 月~土 9:00~12:00</p> <p>🍀 少人数制でじっくり体と向き合いたい方へ (予約制) 2,000円~</p>	<p>ほりえ先生 【ヨガ】 毎週(火) 13:00~14:00</p> <p>🌸 心と体のメンテナンスはこちら (予約制) 2,500円/1回</p>
---	--	---