

発効日：令和3年1月4日

年末年始のむくみ解消

年末年始にかけてイベントが続き、なんだか体が重いなんて感じる事はありませんか？特に正月に欠かせないおせち料理は、保存食として塩分が多く使われています。塩分をたくさん摂取すると、血液の濃度を薄めようと体内に水分を保持しようとするため、むくみが生じます。

- 身体をあたためる食べ物や（根菜や発酵食品など）カリウムが豊富な食べ物（きのこ類）などを食べましょう
- 同じ姿勢をとっていると感じたら、適度に姿勢を変化させてみましょう
- ふくらはぎを動かす運動（踵の上げ下ろしや足首回しなど）を行きましょう

★寝転がって手足をぶらぶらさせてみましょう



お問合せはコチラ
【いいだ内科クリニック】

☎0797-61-8767

【RACS】
☎080-6134-7761

RACSでは木曜日に無料体験を行っています。お気軽にお悩みなどご相談ください。

かんたんな運動も
ご紹介します！！



らくヨガ 担当：堀江先生

毎週（火） 定員：10名

13：30～14：30



1月のラックス運動教室

1/20（水） 定員：10名

13：00～14：00

担当：飯田院長



整骨施術 担当：林先生

第2・4（土）

9：00～12：00

完全予約制

