



～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～

No. 14

朝夕めっきり涼しくなってきました。何をすることもとても良い季節になってきました。皆様、いかがお過ごしですか？

これから秋の紅葉シーズンに入ります。日々のストレスをすてきな景色をながめることで、リラックスできるといれですね。

院長



### ★★★★ 紅葉スポットの紹介 ★★★★★



#### 濃溝の滝

濃溝の滝の紅葉は、11月下旬から12月上旬が旬で、勤労感謝の日(11月23日)を境に一気に色付いていきます。色とりどりの紅葉と神秘的な滝とのコントラストはまさに絶景！特に滝に向かう道中にある清水溪流公園の散策路は歩きやすいように整備されており、小さなお子さんを連れた家族連れで毎年多くの方が紅葉狩りを行うベストスポットとなっています。

人工的に掘り出した洞窟から差し込む光も目を見張るものがあります。時間帯によっては、差し込む光が水面に反射しハート型を形成するため、恋愛スポットにもなっています。



所在地・・・千葉県君津市笹(ささ)

駐車場・・・清水溪流広場駐車場

#### もみじロード「山中もみじ祭り」

富津市山中地区を志駒川に沿って走る千葉県道182号上畑湊線10kmにわたって続く千葉県屈指の紅葉の名所が「もみじロード」。山中に自生する1000本余りのモミジが色とりどりに染まります。温暖な房総半島ということもあって紅葉の見ごろは例年11月下旬～12月上旬と「日本一遅い紅葉」が楽しめます。

開催日・・・2017年11月26日(日)～12月3日(日)

所在地・・・千葉県富津市志駒～山中地区

場所・・・もみじロード志駒地区、出店会場は下郷公会堂、上郷公会堂

ドライブ・・・館山自動車道富津中央ICから11.5km。または鋸南保田ICから7km

問い合わせ・・・富津市建設経済部商工観光課 TEL: 0439-80-1291

関連HP・・・<http://www.city.futtsu.lg.jp/>



## ●特集～多くの方が悩んでいるむくみ

(放っておくと深刻な病気の可能性も!?)

男性はあまり感じませんが、女性であれば多くの方が経験しているもののひとつが「むくみ」です。医学用語では「浮腫」(ふしゅ)と言います。

立ち仕事をした日の朝と夜の足の太さが全然ちがう!!みたいなことはよく聞く話ですね。しかし、単なるむくみと思って放っておくと重大な病気が潜んでいることもありますので、気を付けましょう。

### むくみの原因

①(主な原因)血液の循環不足やリンパの停滞

静脈やリンパには余計な水分や老廃物を回収し排出する働きがあるが、この流れが悪くなると、体内に余分な水分や老廃物が蓄積されるためにむくみとなるのです。

②運動不足(あまり筋肉を動かさないことによりおこります)

③内臓疾患や甲状腺機能低下(これによるむくみはかなり危険です)

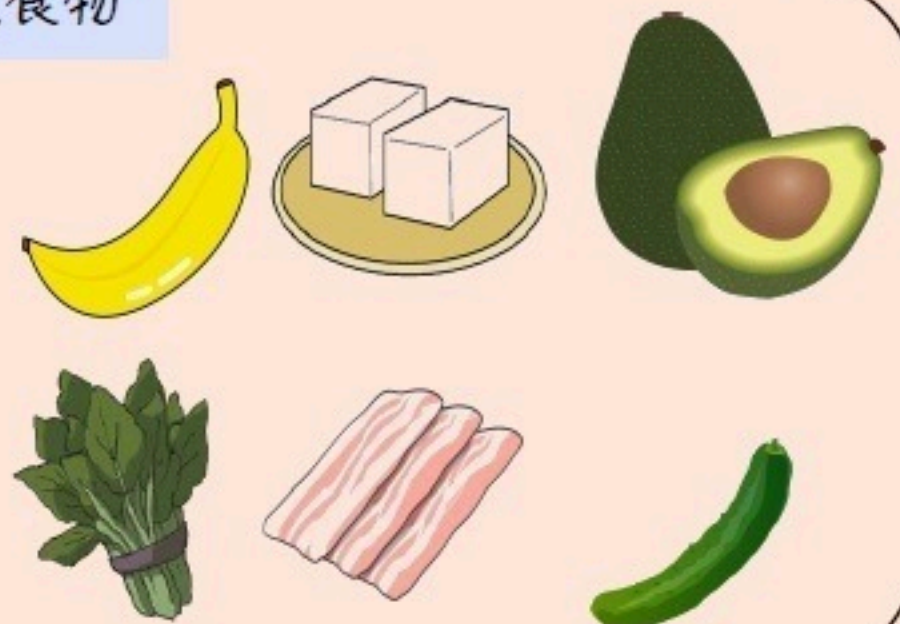
④アルコール及び塩分摂り過ぎ

⑤冷え(血液の循環が悪くなるため)

⑥自律神経の乱れ

### むくみに効く成分と食物

カリウム・・・バナナ,ほうれん草,アボカド  
クエン酸・・・レモン,グレープフルーツ  
ビタミンE・・・プルーン,モロヘイヤ,アボカド  
ポリフェノール・・・赤ワイン,ブルーベリー  
サポニン・・・きゅうり,すいか,とうがん  
ビタミンB1・・・豚肉,豆腐,かぼちゃ  
ビタミンB6・・・大豆,とうもろこし



### 足のむくみに効く即効解消法



ひざのお皿のすぐ下,外側のくぼみに人さし指をおき,指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里です。

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと,へこみがあります。そこが承山です。

足でグーをした時,足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉です。足裏を3等分して約3分の1のところでは。

旦谷整骨院

☎ 0475-26-0815

午前 8:30 ~ 12:00

午後 3:00 ~ 7:00