



オリンピック招致は、今までの経済低迷を打ち破るチャンスの一つになるかもしれません。

資金や基礎技術等の経営資源を持っている日本は、アジア諸国を中心に、日本ブランドも通用し、より発揮できる事を期待しています。  
ただ、7年後のオリンピック開催だけで、低迷した経済を解決することは出来ません。

人口減少、少子高齢化の進展等、経済を取り巻く状況は厳しさを増しております。オリンピック開催が決まり、経済低迷を打ち切る重要ポイントは、企業などが上からの制約なく、自由に実力を発揮できる環境を整備することだと思います。

オリンピックの熱烈なファンである私は、日本で開催されることに興奮しております。ただ、開催国であることだけに喜ぶのではなく、このチャンスをもっと身近に感じ、スポーツだけでなく、経済も含め対局的に楽しみたいと思う限りです。

### 冬に食べよう！体を温める食べ物

～ 東洋医学を取り入れた食生活を送ろう ～

東洋医学では食べ物を、「体を温める食べ物【陽】」「体から熱をとる、体を冷やす食べ物【陰】」と二つに分ける『陰陽法』という考えがあります。

#### 体を温める食材

- 冬が旬の食べ物
- 寒い地方で産出された食材
- 冬によく食べる食品

#### 体を冷やす食材

- 夏が旬の食べ物
- 南国の食べ物、飲み物
- 夏によく食べる食品

昔から「秋茄子は嫁に食わずな」と言いますが、茄子は体を冷やす【陰】の食品です。昔の人は茄子を食べてお嫁さんの体が冷えて子どもが出来なくなるとは困る、という事をこのような言い回しで伝えていたんですね。

### まごわやさしい

この言葉、聞いたことありますか？



- ま = 豆
- ご = 胡麻 
- わ = わかめ(海藻)
- や = 野菜
- さ = 魚 
- し = 椎茸(きのこ類)
- い = 芋

この「まごわやさしい」を取り揃えた食生活を送ることが、最も体質改善につながります。

#### 野菜の取り方に注意！

夏野菜・生野菜は体を冷やします。一番のおすすめは『根菜』です。土のミネラルをたくさん含む土の中でじっくり育った根菜は栄養が詰まっています。芋も根菜ですが、炭水化物。特にジャガイモは『白い食材』なので摂りすぎ注意。白い食材は体を冷やします。

- 砂糖 ・ 白米 ・ 小麦
- 牛乳 ・ マーガリン
- マヨネーズ など

これらは『陰』の食材です。

### 院長のつぶやき

この場をお借りいたしまして、お詫びとお礼を述べさせていただきます。

アクト治療院開院より、皆様のマッサージを担当しておりましたあん摩マッサージ師の石井が、この度上京する運びとなり、退職する事となりました。

皆様には大変愛され感謝しております。心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

今後も、精一杯努めさせて頂きますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しく願い申し上げます。



#### ちよいも

下腹部と腰を温める

### 焼き塩温補療法

用意するもの：塩、布袋、ホットプレート  
ホットプレートの上に塩をのせて熱し、これを布袋に詰めます。仰向けに寝て下腹部にタオルをあて、その上に袋をのせます。温度が下がったら、中身を熱い塩と交換します。肌がほんのり赤くなるまでこれを繰り返します。下腹部が温まったら、今度はうつ伏せになって同様に腰を温めます。

