



## 最近『よくある大切な質問』のご紹介。

今月は**最近、よくご質問をいただく『電磁波』**について、お伝えしてみたいと思います。多くの方は当然のようにスマートフォンを持っていますし、これから『5G問題』に直面することになります。ほとんどのご家庭には**電子レンジ**があります。また、これから寒くなると**ホットカーペット**や**電気毛布**を使う方も増えてきます。まず、**答えから申し上げますと当然、体に良いものではありません。**でも、スマホや電子レンジがないと困るというのも正直なところです。

大切なことは『使い方』だと思います。順にお伝えしていくと

◎**スマホ** : **暗い部屋で使用しない。寝るときは体から離して、寝る。**

**日中もポケットに入れなくて、バックに入れる。**

◎**電子レンジ** : **レンジの前に立っていなければ大丈夫ですが食品への影響については賛否あります。(HPブログに掲載中)**

◎**ホットカーペット、電気毛布** : **寝るときはスイッチを切るようにしましょう。脱水や泌尿器系の問題を引き起こすと話題になっています。**

**便利なものでも頼り過ぎると悪影響があるんですね。**



### 『皮膚炎・腸活に効くツボ！』

#### 曲池 (きょくち)

大腸に関係する各症状に役立つツボです。

**腸活は免疫力を盛り上げてくれます。また、皮膚は腸の鏡の言葉の通り、腸が元気になれば、お肌もきれいになります。自律神経の安定にも役立ちます。**

**肘を曲げた時に出来るしわの一番端にあるツボです。**

反応がある時は押さえるととても痛いのでわかると思います。W



### 『EMS体験 1回無料』再々々延長

秋の運動不足は『体の老廃物が体に残ったまま冬を迎える』ことにつながります。まだ、温かいこの季節に運動をしておくことで体に溜まった余分な水分を体から追い出して、冬の冷えから体を守る準備をしておくことが大切です。緊急事態宣言は解かれても自粛生活は続いています。当院の『**運動して欲しい！宣言**』も再々々延長いたします。  
**『寝ているだけで運動完了：EMS』**  
**『体幹が強くなった！』**感想多数。



### 10月の旬の食材

**野菜** : えのき、エリンギ、かぶ、かぼちゃ、ぎんなん、さつまいも、さといも、さんしょう、シイタケ、しそ、しめじ、じゃがいも、ちんげん菜、つるむらさき、冬瓜、なめこ、ニンジン、まいたけ、松茸、マッシュルーム、みょうが、むかご、ルッコラ、あずき、ごま、ピーナッツ

**魚** : いぼだい、いわし、うなぎ、かつお、さけ、さば、さんま、さわら、しらす、太刀魚、にしん、はたはた、はも、ぼら、あわび、スルメイカ、いくら、伊勢えび、モガニ

**果物** : イチジク、柿、かぼす、かりん、くり、すだち、ゆず、りんご

