



こんにちは！
皆様 お元気ですか？
暖冬と予想された今年の冬も意外と後半
冷えましたねえ～
春は卒業、入学、就職、職場移動などあわ
ただしく変化のある季節ですね・・・お変
わりありませんか？

健康ニュース！

意外と体に良い貧乏ゆすり



今回は誰でも一回はした経験があると思いますが
貧乏ゆすりについて。貧乏ゆすりは、血行を良くす
るための生理現象の一種と考えられ、女性よりも
筋肉量の多い**男性**に多く見られるものなのだから。
座っていると足の血管が圧迫されて乳酸が溜まり、
これを分解するために血流を促そうと**貧乏ゆすり**
が起こるのだそうだそうです。ある実験では貧乏ゆ
すりをすることで冷え性の改善が認められたそう
です。また、緊張しているときやイライラしている
ときに**貧乏ゆすり**をしてしまう理由は、そのリズムカ
ルな刺激が精神を安定させる脳内物質、セロトニン
の分泌を促すためと言われています。むくみは、ふ
くらはぎ周辺に体内の水分や**血液**が溜まってしま
うことで起こります。貧乏ゆすりは、それらを心臓に
送り返すことで、むくみの改善にも効果があります。
下半身からくる**老化予防**にもなる



頻発、震源近し

貧乏ゆすりという名前のせいで良いイメージのな
い貧乏ゆすりですが、**血液の流れ**を良くし、さらに
精神を安定させるといった効果をもたらすようです。
実は、貧乏ゆすりは、「**女性が嫌う男性の仕草**」と
して、常にランクインしてくる行動の1つ。どんなに素
敵な男性でも、これをやっていると魅力減 🙄 …
と感じる**女性**は少ないようです。皆さん！誰
も見していない所で貧乏ゆすりはしましょう。🙄



大スクープ

日本ハムの 榎下陽大選手結婚！

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、
去る、1月3日城山観光ホテルであった披露宴に招か
れ喜んで出席しました。新婦は知的な美人、日系四世
のシャニ・ヨコタケさん(馴初め話すと長くなるので、ご来院の
時間いてくださいネ！😊)宴の最中多くの方のスピーチを
聞きながら榎下陽大君と出会ってから今迄の出来事が
走馬灯のように思い出されました。

その時はまさか彼の結婚披露宴に出席する日が来ると
はとは思ってもせぬ 🙄 中学・高校のころ整体受けてから
試合に挑むと“**球がよく走る**”と試合前良く来てた事、甲
子園に行く前日の昼過ぎ整体に来て当院で持参した弁
当を食べた事、どんな「おかず」かな？と、覗いてみると
「トンカツ弁当」だった。きっと甲子園の大舞台の試合で
も勝つようと縁起をかついでいるのだなあと思って胸
にジーンときた事、夢叶って日本ハムに入団 🙄 など、
その他諸々・・・成長を見守ってるような感慨深いものが
ありました。改めて招待客の名簿を見るとプロ野球選手
をはじめ中学、高校、大学時の恩師、友人、マスコミ関
係の方々など「**人との絆を大切にしている**」彼の人柄を
思わせる、体育会系の明るい披露宴でした。

今後も調子の良い時も、悪い時も**日本ハム** **35**番
熱烈応援! 🙄 その他にも当院では頑張るアスリート
を熱烈応援しています。

★4月11日に県立鴨池球場で日本ハム
VSソフトバンクの公式戦があります。
こちらもヨロシク！
(球団の回し者ではありません 🙄)



披露宴で川崎宗則選手と



オバマ ニュース

日曜日、祭日、土曜日開いています

今年、1、1より毎週木曜日が休診日と変更になりました
土曜、日曜、祭日は平常通り営業しております。
土日をご都合の良い方は遠慮なくお電話ください。

営業時間	午前9:00から	月	火	水	木	金	土	日
	午後20:00まで	○	○	○	/	○	○	○

☆日曜日は午後6時までとさせていただきます。

オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 毎週 木曜日

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!

出会いに♡感謝します。

健康でいることが最大の家族孝行!

ホームページも見てネ!!

オバマ整体鍼灸院

で

検索

