タシマ創健

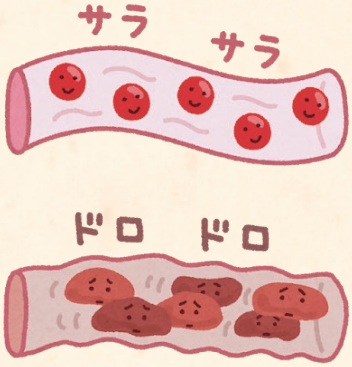
TASHIMA Vol.143

# GENKI NEWS

## 血液の流れは【一酸化窒素】が鍵

**まずは現状チェック!! 血流改善リスト**

～あなたは何個当てはまる？～




- ☐手足が冷たい、温めても中々温まらない
- ☐あかぎれ、しびれ、しもやけ
- ☐関節痛、腰痛、頭痛、肩こり
- ☐ほてり、のぼせるような感覚（冷えのぼせ）
- ☐気温が高い日でも汗をかかない、体が冷たい
- ☐寝起きが悪い、寝坊しがち
- ☐休んでも疲れが取れない、だるさ
- ☐低血圧
- ☐生理痛や生理不順、月経前症候群
- ☐自律神経失調症、不眠症

あなたは何個当てはまりましたか？
実は…
一つでも当てはまると血流の問題があるかもしれません…!!

わかっているんだけど
何をしたらいいのかわからない…
ネットで調べていろいろしてみたけど
中々改善しない…

**そんなあなたに朗報です!!!**

本日は特別に血流を良くする成分を皆様にお伝えします!!!
その名も…**「一酸化窒素」**です！

## 一酸化窒素とは?

一酸化窒素（NO）は血管を広げて血流を改善し動脈硬化の予防や血圧の安定に役立ちます。また、免疫機能の向上、疲労回復、スポーツ時のパフォーマンスアップ、さらには神経伝達物質としての情報伝達など多様な効果があります。

一酸化窒素の作用を見つけた
イグナロ博士

## 一酸化窒素に期待できる効果

- 血管を**拡張する**
- 血流量が**増える**
- 血管を**柔らかくする**
- **神経の伝達**を良くする
- 抗酸化作用（**アンチエイジング**）

と、さまざまな血管への良い効果を出してくれます！

## どうやって一酸化窒素を増やすの?

皆さんは温泉行かれたことありますか？
家庭のお風呂と温泉ぬくもり方が違うと感じた方も多いと思います。
それはなぜかというと…温泉水には**ミネラル**が含まれています。
温泉に入るとミネラルが体に浸透し一酸化窒素が増えてくれます!!

だからって温泉に毎日入るのは難しい
でも改善したい

そんな方の強い味方を紹介**「ミネラルケアクリーム」**

クリームを塗ってマッサージをするとクリーム内にあるミネラル成分が体に浸透し、一酸化窒素が増えてくれます。
タシマ接骨院とコンディショニングジムタシマではクリームを使った血流改善を行っております！

before

足のむくみが少なくなっています！

after

血流改善治療48回の内、35回治療を行った方　70代女性

## 実際に血流改善を行った方の感想

**Aさん**

足が攣らなくなり、疲れやむくみが取れて癒されました！
血流を続けているときの方が腰の調子がいいです。
ありがとうございます。今後もよろしくお願いします！

**Bさん**

冬になると、手先足先が冷たい状態が続き仕事で手袋を２重、３重していても霜焼けになり皮膚科に通院していました。
タシマで血流の治療を数回受けたところ指先が暖かいのがはっきりとわかるようになりました。
寒い冬、いまだに霜焼けにならずに過ごせているのが嘘のようです。
本当にありがとうございます！

他にも沢山の喜びの声をいただいております！
気になる方はスタッフにお気軽にどうぞ！
これから来る寒い冬に備えて皆さんで血流改善しましょう!!!

# トレーナー活動報告　如水館高校サッカー部

　トレーナー活動では、怪我した選手の治療・怪我をしないような身体づくり・選手のメンタルケアを主にしています。
　サッカーはコンタクトスポーツで同じ動作を繰り返すため疲労骨折や、半月板損傷など大きなけがもあります。今年は、脱臼の選手もおり整復をしました。柔道整復師としてトレーナーに帯同するとそういった急性外傷の対応が出来ることが強みになっています。

大会実績
第78回広島県高等学校総合体育大会
【尾三地区予選】
　3回戦までシード
　　決勝　如水館高校12－1尾道高校

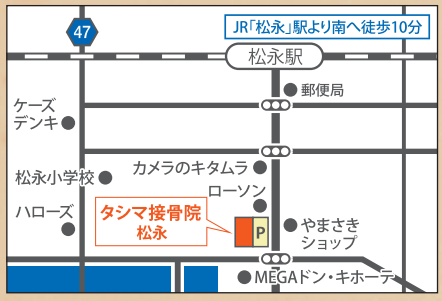
【決勝トーナメント】
　1回戦　如水館高校10－0近大東広島高校
　2回戦　如水館高校5－0清水が丘高校
　3回戦　如水館高校2－0広島国際学院高校
準決勝　如水館高校1－2広島翔洋高校

　9月から第104回全国高校サッカー選手権大会が始まります。3年生は、この大会が最後となります。
　トレーナーとして、怪我人をベストコンディションにして選手全員が100%の力が出せるようにサポートしていきます。インターハイでは、惜しくも準決勝で敗れていますので選手権大会では、全国大会出場を目指していきますので応援のほどよろしくお願いいたします。


タシマ接骨院
http://www.tashima.jp

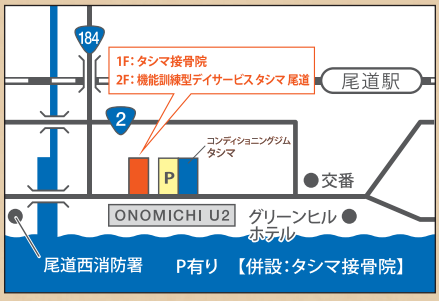
尾道院
〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院
〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088




コンディショニングジム タシマ
http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006




機能訓練型デイサービス タシマ
https://tashima-day.jp

尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009