



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和8年2月号(第182号)

発行:はりきゅうマザーステラ

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-19-21

ハビニス・ライフ7D

☎042-779-9270

ほのぼの日記

●駅近の居酒屋。その日は特に混んでいたのですが、自転車を持った人がとても多いことにびっくりしました。駅で自転車を持つグループを見かけることは何度かありましたが、これほど多くのグループを目にすることはありませんでした。何か自転車のイベントでもあったのかと、ネットを検索してみましたが、何もみつかりませんでした。

●そのかわり、検索して知ったことですが、東京オリンピックでロードレースのコースが近くにあったことから、自転車(今はロードバイクと呼ぶらしい)のコースがいろいろと設定されていて、結構人気があるようです。自転車を楽しむために橋本に移住したという人のブログもありました。橋本駅北口の自転車屋さん、毎日大勢の客が訪れているようで賑わっていますし、週末には店の前で待ち合わせをしている光景をよく見かけます。

●ところで、火野正平さんが出演していた『日本縦断 ころろ旅』を楽しんで観ていました。上り坂をゼーゼーいいながら登り、下り坂では「人生、下り坂 最高!」と気持ち良さそうに降るシーンを楽しんでいました。最後の方は体調不良ということでお休みとなり、その後訃報が伝えられました。

●今は、田中美佐子さんが旅人となり、番組は続いています。火野正平さんの時もそうでしたが、旅人は良く食べます。お腹が空くのでしょうか。



正月の相模湾

院長鈴木

敏之(はりきゅう師・きょう師・あん摩マツサージ指折師)

日本鍼灸師会会員

当院のおすすめ

何となく不調、疲れやすい、疲れが抜けにくい…。そんな毎日に、飲むセルフケアを。
薬膳ザイムスープは、身体をいたわる発想から生まれた、やさしい味わいの薬膳スープです。食事の一品として、無理なく続けられるのが魅力です。腸活にもおすすめです。

五色九食セット



ワンポイントアドバイス

◇正月明けのダイエットのポイント

年末からお正月はごちそうが並ぶので、つい食べ過ぎてしましますよね。普段より運動量も減っています。つまり、太りやすくなっているのです。

●リセットを早めに

正月休みが終わったら、なるべく早く普段の生活サイクルに戻すことがダイエット成功の鍵になります。

食事や運動、睡眠など戻していきましょう。それだけでダイエット効果が上がります。

いつもよりカリウムを摂って、体内の水分量をコントロールすることも大切なポイントです。

●正月の間に気をつけたいこと

ごちそう続きでも、食べ方に気をつけるだけで、思ったより体重が増えないことがあります。まずよく噛むこと。大皿料理はその都度取って食べるのではなく、あらかじめ食べる分を取り皿に分けて食べてください。高カロリーな料理は日中だけにすると、ダイエットが必要なくなるかもしれません。

