



「耳よりニュース」のご感想、ご意見などありましたら各サロンへお寄せ下さい。

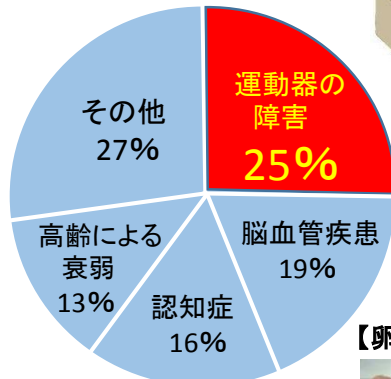


ロコモ、ってハワイのお料理だけ？ い～え、それはロコモコ！
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、骨や筋肉・関節など体を動かすのに必要な運動器が加齢によって働きが衰え、歩く・立つなど移動機能の低下をきたした状態の事を指し、今やなんと**40代男女の5人に4人がその予備軍**です！
人生の最後まで自分の足で歩けるように、今すぐからできる事をしましょう！

骨や筋肉は**20歳**をピークに減少していく一方！

◆ 要支援・要介護になった原因

ですが、筋肉のターンオーバー（組織の入れ替わり）は3～6週といわれており、運動による刺激と栄養摂取による材料の供給で、筋量・筋力のアップが比較的短期間で期待できます。筋肉を鍛えると骨にも負荷がかかり、結果的に両方を強くすることになり効果的です。（ウォーキングやラジオ体操・姿勢を良くするだけでも効果あり）



※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

身体は食べた物が消化・吸収され、活用されて健康を維持していく！

バランスの良い食事はとても大事です。でも毎日となると、、、
そこで、私たちはフォーエバー社のサプリメントをオススメしています。
新発売のフォーエバームーブさらに、アクティブHAも一緒に毎日のお食事にプラスして活動的な毎日を楽しみましょう！



ここがオススメ！

世界初！2つの特許技術による成分を配合

※詳しくはパンフレットをご覧ください

【卵殻膜粉末】



【クルクミン】

こんな状態は要注意！

7つのロコチェック

- ① 片足立ちで靴下をはけない
- ② 家の中でつまづいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1Lのアロージュース2本程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

今回は徳島市の健康管理士、佐野佐知子が担当しました♪

YouTube 配信中のお客様の体験談動画も観れる！

耳つぼ白書 検索

<http://mimitsubo-hakusyoo.com/>



全国で資格取得セミナーを開催しています。今の仕事にひとつプラスして集客、業績をUPさせたい方、治療院・エステサロン経営の方、ご自分で何か始めたいとお考えの方、ご自宅でも一室あれば開業いただけます。右記までお気軽にお問い合わせ下さい。



サロン情報