

足から健康

2019年
11月号

初めてのの方は、無料カウンセリングから！
足管理士常駐 ☆ お気軽にご相談ください♪

11月スケジュール

12日(火)、27日(水)

10:30～ セルフケア足もみ教室

11:30～ 歩き方教室

(各1000円税別)



※個人レッスンなども
行なっております。

新規ご紹介キャンペーン

六根と平尾では、一人でも多くの方に健康になって
いただきたいという思いで、ご紹介キャンペーンを
行います。

ご紹介いただいた方には、施術1回分無料や健康に
関する商品をプレゼントいたします。

この機会にぜひ皆様のご家族やご友人をご紹介くだ
さい。



～店長コラム～

腸は第2の脳？

過ごしやすい季節になってまいりました。いかが
お過ごしでしょうか。今の季節は美味しいものが沢
山ですね。近年よく耳にする、腸活や美腸などの言
葉。毎日のお通じの硬さや回数を意識して確認して
いますか？お通じは、身体からの便りとも言われま
す。医療者の間では、『たかがお通じ！されどお通
じ！』という格言のようなものまであるほど、大切
なものです。

「**腸は第二の脳**」とも言われます。(腸には腸管
神経系というものが存在します。)腸の調子が悪く
なると、感情や認知力に悪影響を与えてしまいます。
つまり、腸環境が悪くなり便秘や下痢をしていると、
記憶力が低下したり、イライラや鬱々とした気分にな
ったりする危険性があるということです！逆に、
腸環境を改善することは、心身に元気になるとい
うことです☆

腸環境を整える為の主だったことは、**排便習慣をつ
けること、起床時にコップ一杯の水を飲むこと、善
玉菌を多く含む発酵食品や善玉菌のエサとなる水溶
性食物繊維、便塊を作りやすくする不溶性食物繊維
を積極的に摂ること、良質な油を適量摂ることなど**
があります。

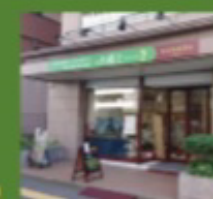
六根と平尾では、足管理で腸内環境を良くするお
手伝いだけでなく内側から健康をお手伝いするもの
も取り扱っております。詳しくはお尋ねください♪

株式会社 六根と
(BENESU 取扱店)

お問い合わせ・ご予約

092-707-3931

〒810-0014 福岡市中央区平尾2-9-3 朝日プラザⅡ101



六根と平尾