



はじめてとらきち君からの手紙を読む方へ、はじめ君は店長の初孫です。多少の可愛いがりすぎは、お許し下さい。



よう君、こんにちはに大きくなりました。はじめ君は、保育園で一番背が高いので、きつとよる君も大きくなるでしょうね！

よう君は、何を言っているかわかりませんが、最近お話しもできるようになりました。「う～」とか「あ～」です。



オノドラでは、ミニ改装をして、カーブスならぬカーブスを開店しました。(笑)

筋力測定後、標準より低い方は、オノドラで筋力を付けることができます。

オノドラでの健康の新しいキーワードは「**血液の質の向上、免疫の向上、ミネラル摂取、筋肉力**です。」

**血液の質**を良くすることは、健康であることの基本です。身体の隅々まで必要な物を運び、不要な物は外に出してくれます。松寿仙やシーアルパなどがお役に立っています。

**免疫力**の低下は、全ての病の元です。季節や天気、その日の気分によっても上がったり下がったりする繊細なものです。急降下すると、それを気づかせるために、胃が痛くなったり、ガンができたりします。普段の生活の中では、「笑い」が一番です。

**ミネラル**は、栄養素として4%あればいいのですが、この4%がないと、人の身体は酵素を作り働かすことができません。生命機能を支えるために、約3500以上の化学反応が行われており、人が健康であるということは、この化学反応の連携が上手く行われているということなのです。この酵素の原料になっているのがアミノ酸とミネラルです。バランスターWZとコンクレバンが、最高の友達と言われるゆえんです。ノーベル賞を2度受賞したライナス・ポーリング博士

は、「**全ての病態、全て病気、全ての病弊を追求すると、ミネラル欠乏にいぎつく**」と断言しています。

最後に**筋肉力**。寝たきりになり、人のお世話になるのはいやですよね！でも、要支援・要介護になった理由の割合は、脳血管疾患の19%、認知症の16%よりも圧倒的に多いのは「**運動器の障害**」25%なのです。



ココモ(ロコモティブシンドローム=運動器症候群)をチェックしてみましょう。

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろしなど)家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 片足立ちで靴下をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない。ひとつでも該当すればロコモと判定されます。

例えば、握力が5kg低下すると①全原因死亡リスクが16%増加②心筋梗塞リスクが7%増加③非心臓関連死が17%増加④心血管リスクが17%増加⑤脳卒中リスクが9%増加との報告があります。

でも、安心してください。骨は7年、関節は117年と半分生まれ変わる日数がかかるのに対し、筋肉は48日で生まれ変わります。さあ今日からオノドラで筋肉増強！

先月の終わりに、白川郷に行ってきました。桜もまだの時季で「何もない春です～♪」と思いきや、人、人、人。しかも、外人ばかり…修学旅行の学生以外



は、日本人は少なめです。ターバンをまいた外人や、見るからにヨーロッパ系の外人、黒服に身をまとった女性の集団など、何でかな？ちょっとホッとしました。

訪日外国人は、前年対比47%増の1974万人。消費額は71%増の3兆4771億円ですって！日本人の出国よりも外人の入国数の方が多かったそうです。国別では中国がダントツ1位、2位韓国、3位台湾で消費別でも1位中国、2位台湾、3位韓国でした。色々言っているけど日本が大好きなんですねぇ(\*^\_^\*)