



## 水を飲んで体質改善！！

「水をたくさん飲むと健康に良い」という話をよく聞くとおもいます。

人間の体の中の 60%は水分でできており、酸素や栄養素を運んだり、体温維持や老廃物の排出などの生命維持に必要な役割を担っています。

そこでさらに水を飲むことで得られるたくさんのメリットをご紹介します。

### 水を飲むことのメリット

☆血流促進

☆ストレスや不眠の解消

☆疲労回復

☆むくみの解消

☆便秘の解消

☆ダイエット効果

☆アンチエイジングによる美肌効果

### 飲むことで大切なこと

- 1、こまめに飲む。空腹時に飲むのがベスト！
- 2、冷たすぎず、なるべく常温のお水を飲む。  
冷たすぎると身体に負担がかかってしまい  
冷え性や便秘の原因になります。
- 3、1日2リットルが目安です。  
**しかし！無理は禁物です！！**  
少しずつ飲む量を増やしていきましょう。
- 4、水道水には塩素などが含まれている場合があるので飲み過ぎには注意しましょう。  
出来れば浄水器のお水がおすすめです。
- 5、腎臓や心臓の持病をお持ちの方は飲み過ぎには注意し、かかりつけのお医者さんの指示に従ってください。

★待合室に健康に良いお水を置いてるので  
施術後にぜひお召し上がりください♪

### アロマセラピールームよりお知らせ☆

7月よりアロマセラピーの施術が木・金・土の週3日に変更になりました。  
ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：山田、盛田、李



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー

〒614-8295

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>