

# へるサポ

【愛媛版】 9月号

—健康に関する生活情報紙—

[へるサポ]はヘルスサポート(health support)の略語。健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が減る」「病気が減る」「悩みが減る」という意味もあります。

[編集・発行] ミタキ・オフィス MIO

愛媛県八幡浜市真網代624-1

TEL 0894-28-0343 FAX 050-8803-3377

au Smart Sports Run & Walk

ランニングやウォーキングが  
ムリなくおしゃれに楽しめる



ケータイが  
あなたの健康を  
サポート!



auショップ八幡浜

電話:0894-22-5666

## アンチエイジングって!?

### 病気予防が「若返り」の秘訣!

#### アンチエイジングの定義

人は年が経つに従い年齢を重ねていきます。しかし、近年の研究結果から加齢、老化の原因はホルモン分泌の低下、細胞の酸化、肥満などであることが明らかになってきました。

アンチエイジング(抗加齢)医学とは、健康長寿とQOL(生活の質)を保つことをめざす「究極の予防医学」です。

適切な食事、運動、精神療法を指導し、場合によってはサプリメントなどを処方することで加齢や老化の原因に対して早めに対処し、年齢を重ねても質の高い生活(元気で活動できる)を維持することが出来ます。人体としての最良の状態を保つことが可能となります。

#### 「アンチエイジングドッグ」新しい人間ドッグ

従来の人間ドッグ・検診は、病気の早期発見・早期治療が目的。つまり、病気になった人を早く見つけるためのものです。

アンチエイジングドッグは、病気になる前から自分の体の弱点や老化度を判断し、予防方法も提案するための検査です。通常の人間ドッグや検診以外に、「動脈硬化の予防・改善物質」「若さを保つホルモン」「活性酸素によるダメージ」「ストレス状態チェック」など、項目が受けることの医療機関も増えてきました。

#### 「年だから」とあきらめない

ストレスを過度に抱えないことは当然のこと。年をとって老けていくこと、弱っていくことを「仕方がないとあきらめない」ことが大切です。適度な運動もバランスのよい食事など、趣味活動、健診など、自分で出来ることを頑張ろうという気持ちが健康で美しく暮らす重要なポイントなのです。シミ・しわ…肌のお手入れも筋肉の衰えも1歳、2歳と若返ることは可能なのです。

<記事:MIO 参考:日系ヘルス・日経新聞・愛媛新聞>



## こころのしずく

心と体の健康についての勉強会を開いています。生活習慣の見直し、こころと身体、脳のメカニズムを学習し、ハンドマッサージを実習します。素直で明るいメンバーが活動しています。

日時 9月16日 19:00~  
10月より 第2・4火曜日19:00~  
場所 保健センター(松柏)4階交流室  
会費 500円/月 連絡先 ミタキ・オフィス

七五三記念撮影  
成人式振袖レンタル・着付

ブライダルリース寿  
八幡浜市松柏1031  
TEL 0894-24-1221

## ブライダルプロデュース

心からの「おめでとう」の気持ちを込めて  
お手伝いをさせていただきます

# オフィス Blue Wind

〒796-0502 西宇和郡伊方町三机乙2673

TEL (0894)57-2280

「健康・美容」「発達障害者就労支援」  
に関してコラボレーションしていただける  
企業様・オフィス様を募ります。

キーワードは、「健康とインテリア」「アンチエイジング」  
「食育」「心の健康/発達」「アートセラピー(花いけ/陶芸)」

お申込み・お問合わせ  
ミタキ・オフィス 0894-28-0343

## ～\* プラセンタ通信 \*～

### 脳の活性化

脳は忘れる作りになっている。勉強をしたことは、3日経てば40%を忘れ、7日で70%も忘れてしまうそうです。復習しなければ、1ヶ月もするとすっかりと頭の中からきれいに情報がなくなっていることとなります。自分に大切な事柄、情報は、「聞いたことがあるからわかっている」と思わず、何度も繰り返すし聞くことが大切です。老化防止です。(30代から要注意)

覚えたいと思ったら徹底的に何度も何度も、繰り返すこと。さらに、からだを使って覚えた記憶は忘れにくい・・・これは身体と脳の神経細胞のネットワークです。

プラセンタの服用が習慣になると免疫力もアップします。細胞がプラセンタで活性化することを体と脳で記憶するからです。



プラセンタについて詳しく勉強してみたい方はこの冊子！または、講演会へ！  
A6版 全48ページ  
定価 ¥250  
申込み⇒MIOサロン

メンバー欄

## 信頼して効く「プラセンタの成分」



関先生に聴いてみました。プラセンタの有効な服用の仕方は？  
「続けること」そして「信用すること」

私のサロンMIOの利用者さんのプラセンタ愛用、メンバーさんから若返りのかな？健康回復できるかな？との不安を聞くことがあります。安心してください。関先生の講演会で勉強しましたね。先生の貴重な臨床・治療効果についてお話からも元気になれるという自信はつくと思います。(脳の活性のため、ご自分の健康管理のため、講演会には何度でも出席しましょう)

先生を信頼し、自分が生まれながらにして体内にあるプラセンタ成分を補って健康になることに自身をもって、感謝して愛用すると効いてきます。不安を抱えると細胞が「活性酸素」にやられて錆びちゃいますよ。皆に感謝、自分に感謝。笑顔、笑顔。

健康の学習を繰り返すことで、体も脳も活性化。健康へとつながります。

講演内容

## プラセンタ特別講演会

### 「生活習慣の改善による病気予防と若返り」

—細胞が生まれ変われば病気が治る・具体的治療効果—

■ 講師 <sup>せき あきら</sup> 関朗 医学博士 医療法人社団 真美健会理事長

——お問い合わせ・お申し込み——

■ 会場 JAリジェール八幡浜 (JR八幡浜駅前)  
八幡浜市江戸岡1丁目12番10号

健康・美容総合サロンMIO ミタキ・オフィス  
〒796-8053 八幡浜市真網代624-1

■ 日時 9月27日(土) 10:00~12:00

TEL 0894-28-0343

検査結果、服用している薬で気になることがある方はご持参して関先生にご相談ください。