

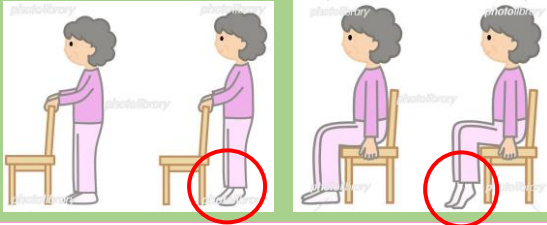


# 春風に乗る鯉のぼり

## 血流改善・高血圧予防にオススメ『つま先立ち』

### つま先立ちトレーニング

- ・椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立つ
- ・両足のかかとを上げ10秒キープ
- ・これを5回繰り返す
- ・座って同じ運動もOK!



佐賀大和の川上峡 こいのぼり



# たけおか新聞




## 第20号

新緑が映え春風の心地よい、五月となりました。行楽のシーズンでもあるため歩き疲れて、ふくらはぎがパンパンなんて人もいるのではないのでしょうか？

さて、そのふくらはぎ。『**第二の心臓**』とも呼ばれていることをご存じですか？ 私たちの体内を循環する血液。足先まで流れてきた血液を心臓に戻すためには、重力に逆らって押し上げる力が必要だからです。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩をくり返し、ポンプのような役割を担うことで、スムーズに血液を心臓に戻すことができるのです。

今や現代病ともいわれる動脈硬化や高血圧症などの生活習慣病。予防の力ギとなるのが『**血流**』です。特に滞りやすい下半身の血流の改善にオススメなのが、『**つま先立ち**』です。治療や予防について、もっと詳しく知りたい方は武岡病院にぜひ尋ねてくださいね。



食欲そそるボリューム満点のお好み焼き 

店主は趣味で演奏もされています ♪



## おすすめスポット

今回おすすめするスポットは、江北町山口にあるお好み焼き屋の『丸ちゃん』です。お好み焼きは、広島や大阪はもちろん、全国各地にご当地の味が存在するほど、多くの方に親しまれていますよね。

この丸ちゃんのお好み焼きは、味もボリュームも満点です。また、温かくて親しみやすいご夫妻が経営されており、アットホームな雰囲気の中で、熱々の鉄板を囲みながら、お腹もココロも熱々になります。

今まで外食を自粛していた方も多いかと思いますが、コロナ感染症も落ち着きがみられているため一度は足を運んでみてはいかがでしょうか？