

# なご鍼灸 接骨院新聞

## 夏は免疫力が下がりやすい！

## 暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

### Acupuncture NEWS

7月1日(木曜日)

発行責任者 興昌古  
 編集長 興昌古



夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

伊勢志摩路俳句便 名古浩子

七月の句

大盛りの甘き香りのうなぎ井

境内の紫陽花満に咲き誇り

ぼんぼんと西瓜選びの朝の市

藤椅子に昼寝の夫(つま)を偲びをり

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス



毎日の習慣をちよつと変えるだけ！  
夏の免疫力アップ習慣クイズ

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

夏は免疫力が下がりやすい！暑さが増していく季節のさまざまなストレス

茶多正が多まフ  
ス色い解免いたレ  
ポ斑バは疫バはッ  
ットナナ力バ茶シ  
ト点ナ色ナのシユ  
とナナ上ナのいシ  
呼シ斑色をの斑な  
ばガで斑いど斑バ  
が点げのど斑点ナ  
が点るのど斑点ナ

免疫力アップ習慣3

歩す。理間とあてっ暑さ逆が中に行目含歩通す。正？歩日ウ  
く。せがが免あしてたりさんにが高のが安めて、勤、解は1日8千歩で  
こ。ずか免りましまり免り中歩ががに免疫よくに1日8千歩で  
こ。ずか免りましまり免り中歩ががに免疫よくに1日8千歩で

免疫力アップ習慣2

疫予と  
です。力防は、齒周病や口臭  
です。低下も防げるの

そラにきこしを代辛ウまが白分ガ例のめ辛す。正をも辛  
汁シ入、れて高謝味ガたりあり血ににえに役免いもの  
入やれシらるめを成ラシコシす。あ球は含ば、立ちます。解は、辛  
れシリウ常まサし、含ヨ。や疫るのシす。辛いもので

免疫力アップ習慣4

べい温もバフれて倍シや疫るれ  
。斑ですナレてももシす細胞サ  
の点数ぐナレてももシす細胞サ  
がお出に食置いて茶、き常て

免疫力アップ習慣5

いもの積極的に摂  
り入るようにし

かり℃体す。正42は免  
浸か温はに℃40疫力  
あたる分りよ℃45を  
たこほや℃10上  
まどゆ高に？分げ  
つ、つい10まる入  
体芯た40では浴

免疫力アップ習慣6

腸の疫が要腸ます  
を冷す。アツな、腸内  
に約やさな役立免  
す。ヨ1℃にいため

免疫力アップ習慣7

温が上がり  
ます。血行がよ

につ交逆れて張経か  
なり感になも状がり  
り神真いあ態優が  
、ラ経つかりな  
質ツが暗ら疲、つ交屋感に  
いス位と、が眠て感に  
睡態な副 とつ緊神明

免疫力アップ習慣8

やてで○る管湯重らなけの42やく  
やす体血が一酸化物質といわれ  
く温行が分泌されるのN  
なりがよくなるの

免疫力アップ習慣9

眠をとることで免疫  
力を回復できます

とだ！のて、ンをレすコ染い  
いだ、で、B、をサイ効レ養い  
え、腸食物2がポ、ン果ス面  
ば、活食、が、ト、酸、期、テ、ロ、を、見、て、も、悪、玉

免疫力アップ習慣10

子野は、すク、は、子、使、本、  
供の、菜、野、菜、は、の、は、の、  
頃、頃、頃、頃、頃、頃、頃、頃、

免疫力アップ習慣11

まます。  
日々の生活習慣を変えて

黒く変色したがりアボカド、うま味たっぷり腸活スープに



りノカオり  
ツ粉イ  
1メ小1  
本、種じ  
⑥無2  
水し、1  
3輪タ④  
0切カ薄

は、少、は、が、と、い、  
は、少、は、が、と、い、  
は、少、は、が、と、い、

みにくぜ  
く遭なひ  
で、つ、  
だ、し、  
さい、  
ね、  
作、  
っ、  
カ、  
っ、  
ド、  
黒

生、食、は、食、は、食、  
気、活、お、マ、マ、マ、  
し、は、は、は、は、  
し、は、は、は、は、

心、免、ぜ、は、な、上、と、生、  
掛、疫、ひ、あ、ら、げ、だ、活、  
け、力、あ、り、ま、実、だ、け、  
て、ア、日、ま、行、こと、で、  
み、ッ、か、せ、ん、し、た、  
て、ク、サ、イ、せ、な、  
で、ク、サ、イ、せ、な、