



## ココアの効能 パート2!!



新年明けましておめでとうございます。本年も当センターを宜しくお願い致します。  
さて、先月ココアの効能についてお話ししました。今月はその続き、まだまだあるココアの効能をご紹介しますと思います。1.1杯のココアでトマトジュース 2~3倍の食物繊維が摂取できる為、便秘予防になります。更に、便臭も改善されるとか?! 2.免疫を高めてくれるので風邪予防にもなります。又心血管系への健康効果もあるそうです。しかしこれは、純ココア(ミルクや砂糖が入ってないもの)に限るそうです。その他、認知症の予防、胃の健康効果、貧血の改善、がん予防にもなるそうです。3.美肌、アンチエイジング効果もある様です。ココア、凄いですね!!しかし、とても甘いココア。カロリーや糖分も気になりますね。そんな方は、牛乳を豆乳に、砂糖をオリゴ糖に変えてみると良いかもしれませんね。



## 『 拓け未来、育め希望! 』



新年明けましておめでとうございます。昨年末の衆議院選挙では、政権与党が再び3分の2の議席を確保するという結果になりました。経済成長や地方創生などの重要課題に取り組み、成果をあげることが期待したいと思います。さて、今年の(公社)全日本鍼灸学会学術大会は、東北福島において、5月22~24日の3日間開催されます。本校教職員もこれに参加して、しっかりと勉強してまいります。(公社)全日本鍼灸学会は、わが国で唯一法人格を有する鍼灸学会です。1980年(昭55)、鍼灸学の向上発展を目的として設立され、現在、鍼灸師はもとより、医師・歯科医師・その他医科学の研究者・学生など、約5千名の会員で構成されています。本学会の設立を契機に、鍼灸の基礎研究や臨床研究が進み、鍼灸は決して摩訶不思議な療法ではなく、「何故効くのか」というメカニズムが科学的に明らかになってきました。

第64回 公益社団法人  
全日本鍼灸学会学術大会  
ふくしまから  
はじめよう。  
**ふくしま大会**  
**今、鍼灸の復興を**  
~拓け未来、育め希望~  
会期:平成27年 5月22日~24日  
会場:ビッグパレットふくしま

学会のもう一つの役割は、鍼灸師の資質向上にあります。学校を卒業した鍼灸師は、生涯にわたり自ら研鑽に努めることが重要で、その学習や情報交換の場として学会に参加することが大切なのです。福島といえば、震災からの復興も途半ば、多くの鍼灸師が参加して学会を盛り上げることが大切です。今年は福島で、多くの卒業生と再会できることを楽しみにしています。

杉山 誠一

### —お知らせ—

#### 【休診のおしらせ】

前田先生…出張のため、9日(金) 10日(土)を休診とさせていただきます。



### ☆☆ 新年のごあいさつ ☆☆



本年も、皆さまの健康増進、症状改善のため、スタッフ一同 全力で施術にあたらせて戴く所存です。何卒宜しくお願い申し上げます。

—— 臨床センタースタッフ一同

#### 【1月休診日】

1~4日(冬季休診日)  
11日、12日(成人の日)  
18日、25日

#### 杉山 誠一 (すぎやま せいいち)

出身地:静岡県  
東海医療学園専門学校 理事長

