

## 企画内容のご案内

### 《大型企画》

## ●足のトラブルはもう怖くない! ? 足に起きるさまざまな症状を自分で治す大全

Part1 下肢静脈瘤を自分で治せる 自宅で簡単ストレッチ  
《4C6P+1C25P》

- ・15歳以上の約45%にその症状が発生するといわれる「下肢静脈瘤」  
その大半が自分で治せるものだった

Part2 こむら返りを即効で解消する 新発見の治し方 《1C10P》

- ・ふとした時に起きるこむら返りや筋肉のつり、  
痛みのしくみと、簡単即実践できる新解消方法

### 《巻頭カラー企画》

■食べる甘酒で、血糖値・ヘモグロビンA1cがどんどん下がり、やせる  
《4C15P》

- ・甘酒に含まれるビタミンB群が脂質代謝を促進  
腸内環境も整え、エネルギーの補給や食事制限の助けにも

### 《新発見企画》

■血糖値を下げ、脳を活性化する骨ホルモンのパワー

- ・骨から分泌されるホルモン「オステオカルシン」は、脳や膵臓など、  
さまざまな臓器を活性化させる重要な役割を持つ

### 《おもしろ企画》

■首や肩のこり、ひざの痛み、眼精疲労、免疫力アップなど万病に効く しゃもじ療法  
・100円で買えるしゃもじで出来る簡単ツボ療法

### 《小特集企画》

■O脚が治る ひざの激痛も改善 O脚予防インソール

【連載】 名医の健康観

校了日5月16日