

いつも笑顔で 元気通信

○月号

20xx年xx月号
○○○○○治療院



「タイトルバナー」と「あいさつ文」のスペースは、テキストボックスを使用しています。必要に応じて追加・修正してご利用ください。z

テキストボックスを使用しない場合は、カーソルでテキストボックスを選択して、Deleteキーにて削除してご利用ください。

アンチエイジング

最強トリートメント

実は市販のリンセストリートメントは髪にうるおいを与え、どころか、油というバリアで覆ってしまっているため、かえって髪が傷む場合があるそうです。(美容師談)

でもリンセストリートメ

アークスライフ

毎日の生活

日々の生活をしているだけで、多くの『やらなければいけないこと』が存在しています。それはルーチンワークでもあり、ランダムでもあります。そこで皆さんに質問です。皆さんは、その『やらなければいけないこと』を必ずやる人ですか？

髪をしない髪は髪がまとまらないという人。とっておきの最強トリートメントを教えてください。

戸棚にある『ゴマ』。

これを擦って、髪にもつけよう。

一本一本がサラサラで艶のあるヘアに。クルミで梳かせば梳かすほど想いのある髪に変身します。

それとも落ち着いたら後でやろうと思う人ですか？

もし後者だとしたら、その『あとごと』の癖は早めに直したほうがいかもしれません。結局、後でやろうと思っても、それが何だ、たのかわからなくなって、それに費やす時間が多くなり、適当に流してしまったり、『あとごと』ばかりが溜まってしまい、最悪、もうお手上げ状態になってしまつからです。

それは生活に反映し、さらには性格にも反映してきます。

そこでどうなったときには、試しに1〜2分だけでもその作業をしてみよう。

一度手を付けたものを中途半端にしておくのは「気持ち悪いもの」です。人間、最後までやってみようものなのです。ぜひトライしてみてください。

健康の玉手箱

口元老化的原因

女性なら年齢を問わず、ほうれい線や口元の老化が気になる。その原因がなんなのかは後述するとして、まず最初に『口元老化のチェック』を行ってみよう。

チェックは簡単。

自然に唇を閉じてリラックスしたとき、上下の歯が触れ合うか、隙間があるか自覚になります。

人間は歯を閉じたとき、自然に『歯と歯の間』があるのが正常な状態です。噛むときも、歯と歯はぶつかり合わないはずなのです。

もし、口を閉じたときに上下の歯が奥歯のほうで触れ合っていたら、奥歯に負担がかかり、それが原因で血流が悪くなり、顎関節の痛みや疲労感、頭痛、肩こりなどを起す危険があります。

【原因は姿勢にある】

それらの原因は、実は『姿勢』にあります。パソコンやスマホが普及してから猫背の人が多くなりました。

画面を見るために少し顔を出した格好になるためです。

猫背の人は呼吸が浅く、肩が上がり、肩甲骨が開き、肘が体から離れていきます。

歯にも力が入るため、知らず知らず歯を食いしばっていることも。こうなると、口元がたるんで、ほうれい線や首のシワが形成記憶されてしまうのです。

まずは意識的に、いつも胸を張ってまっすぐ歩く練習をしましょう！

それが『猫背改善』の1番の近道です。

■認知症の筋トレ

今月の「ふくらみはぎ運動」は、国民的アイドルになった日吉さん・ぎんさんの「きんさん」が、

10歳を過ぎてから行った筋力トレーニングです。当時きんさんは軽い認知症も患っていた。

トレーニング回数を数えることができなかつたそうです。でも、足に筋力が付き始めると「百まで間違えずに数えられるようになったそうです。

運動しながら脳を使う」ということ自体、

認知症予防の基本で、それにより、きんさんは天寿を全うしました。

【ふくらみはぎ運動】

☆1kgほどの小麦粉を2つ用意

☆両足のふくらみはぎ側に小麦粉を乗せるようなかたちで風呂敷に包み縛る。

☆うつぶせになり、頭からお腹の下まで同じくらいの厚さのクッションを入れる

☆左右の足を

ゆっくり100まで数えながら

45°の角度まで上げ下げする



●喉にいいハーブ

風邪予防または、

喉に効くハーブをご紹介します。

その知も「マロウ」。

喉や気管支の炎症

など、呼吸器系に

よいとされているマロウ

は、別名「美声のハーブ」と呼ばれています。

煎れたては鮮やかな

ブルーですが、時間が

経つと紫に変わる

不思議なハーブティ

です。

レモン汁を1〜2滴

入れると

淡いピンク色

になり、

香りもフルーティに変化します。



◎人から好かれる

コミュニケーション術

■質問上手になるための5W2H

相手の話を広げるために

「何か質問をしないと…」

こう意識して、逆に何も浮

かんでこなかったりすること

がありませんか？

そこで質問上手初級編とし

て5W2Hでの質問を考える

練習をしておきましょう。

5W2Hとは、「いつ?」「どこで?」「だれが?」「なにを?」「なぜ?」「どのよう

に?」「いくらで?」、どのくらい?」などです。

ポイントが簡単。相手の話

の中で、足りない情報を質問

してあげるといふ流れで大丈

夫。

「この前、映画を観に行っ

た」と言ったのなら、誰と行

ったのか?、いつ行ったの

か? という足りない情報を

補うような質問を相手に投げ

かければOKです。

このように意識すると、い

くらでも質問は考えつくと思

いますし、仕事上でも大変役

に立ちますので、普段から5

W2Hの質問を意識しながら

相手と会話してみてください。

お店・企業の「お知らせ情報」や「編集後記」などのメッセージボードとしてご利用ください。

- 発行：〇〇〇〇〇
- 責任者：山田花子
- 住所：〒xxx-xxxx 〇〇市〇〇区〇〇町〇〇
- TEL：03-1234-xxxx 8:00~21:00
- HP：http://www.xxxxx.jp
- e-mail：xxxxx@xxxxx.com
- 営業時間：8:00~21:00（日祭休）

お店・企業の「お知らせ情報」や「編集後記」などのメッセージボードとしてご利用ください。