

いつも笑顔で 元氣通信

○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。

＜ガッパカ＞

「終活」とは、自分の人生の総仕上げ、残りの人生をどう気持よく過ごすかという事です。
歳を重ねれば重ねるほどモノが増えるのは当然。
愛着のあるモノや、思い出のあるモノ、皆々人の部屋にはたくさんモノが溢れているはず。



しかし「終活」という視点で考えると、自分の老後には必要なモノとそうでないモノを区別し、今のうちにスッキリさせておくことも重要ですよ。今は知ってる・知らないの5つの判断基準をベースに、判断基準に挑戦してみましよう。

【5つの判断基準】

- ① 5年以上使用していない
 - ② 何年も使用して、デザインや機能が古い
 - ③ 修理すれば使えるけど費用がかかる
 - ④ 存在すら忘れていた
 - ⑤ 未練や物言のない思い出の品
- 片づけに必要なのは判断力です。片づけからご気持の良し終活を致します。



アンエイジング

若くは若かりし頃が小さくなったなど感じる二の指が伸びてきたり、くまやたるみが増えたり、目の下がたるみ、全体的に眼が小さく見えてきます。今日は目を大きくするマッサージを伝授

① 目頭側と目尻側に分けて、くまし指で強めになぞる
② 中指で同じようになぞり、目尻に移動してきた眼の脂肪を二の指かみに流す
③ 二の指マッサージを10回を目安に行ってみてください。
目元が引き締まりたるみが改善されます。

健康の玉手箱

水の話し

水は人間が生きこく上でなくてはならないものです。
私たちが補給した水分は

- ① 体液として血液やリンパの流れを良くし、新陳代謝を促す。
- ② 栄養分や酸素を体内に運び、ともに老廃物を体の外に運び出す。
- ③ 体内の水分量や電解質のバランスを保つ。

など、いろいろな働きをします。
その水がミネラルウォーターになると食事だけでは不足しがちなミネラルも手軽に取り入れることができますというわけですよ。
今日は「水」の正しい知識を身につけていきたいと思っております。

一般的に、運動などで汗をかかない状態でも過じした場合、成人で約2500mlと言われています。
それに對して、一日に食事から摂取している平均的な水分量は880ml。
その差を水分で補給しなければいけません。食事などはサラダや果物などを多く摂取することで、さらなる水分量を補うことができます。
ただ「カフェイン」が含まれているコーヒーや紅茶、緑茶は利尿作用が働き尿として水分が多く排出されていくので注意が必要ですよ。
理想は2Lの水を1日に飲むことです。
女性であれば肌も活性化、ダイエットにも効果的なので、ぜひ水を飲んでください。



2L



朝から体がよく動く 筋肉ケア

朝起きると筋肉や関節の動きが硬くなってしまうか？
それもそのはず。実は睡眠中体が硬くなるのは、
『死後硬直』と似た状態で、血液の循環が悪くな
り、全身に新鮮な血液が行き届かなくなるから。こ
すらに筋肉疲労を残したまま寝てしまうと、
疲労物質が血液中に残ってしまい、酸化して
乳酸となって筋肉を硬直させてしまいます。

朝起きると体が硬いのはそのため、睡眠中に
足がつる『のもふくらみ』はぎの筋肉疲労が原因
だと言われいています。

そこで翌朝の体の動きをスムーズにする**筋肉ケア**も
ご紹介します。

- ① 寝る少し前に布団の上などに仰向けに寝ます。
- ② 片足を直径30cmほどのボールに乗せ、
上からボールを足に圧迫します。
- ③ これを**10秒**保持



片方も同様に行います。これを20回繰り返します。
筋肉疲労がなくなると同時に心地よい疲れも伴い
寝入りもよくなります。



喉が痛い ときには

痛み上がりなどで、
喉や胃がきりきりして痛い
時の応急処置として
便利なのがなんと

『マシムロ』

マシムロに含まれている
ゼラチンが喉や胃壁
を優しく包み込み、
炎症や痛みを和らげ
てくれます。

その理由は、マシムロの
語源が『マシムロウ』
(アスベニタチアオイ)と
いう植物。

喉や胃腸の炎症を
抑える効果があり、
昔は薬として売られて
いたそう。



喉が痛いなど
感じたなら、
マシムロを口に
くわして個包装
に入れてみましょう！

リラックス効果も 生むハーブティー

現代人は家庭や職場
などで知らず知らずの
うちにストレスを溜め
ていきます。

『アールグレイティー』

アールグレイは、良質な
紅茶の茶葉にベルガモ
ットの香料(精油)を
噴霧したものだ。

このベルガモットの精油に
はストレスの影響で
生じる興奮やイライラ
を鎮静化させる

『リラックス効果』が、
またやる気を回復さ
せてくれる作用もある
ので



うつ症状の
予防にも効果的です。

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。