

ヒコナっうしん Vol.32

12月

2017/12/01

～いつまでも健康で美しくあるための情報

明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～



ごあいさつ

こんにちは。子どもの頃夏休みと冬休みの宿題は計画的にやる!という気持ちだけはありました、欠瀬美江(かけせよしえ)です。

もう今年もあとひと月ですね。今年のコトを振り返ったり来年のことも考える時ですが、2017年みなさんいかがでしたか?やり残していることがありますか?私は、いっぱいあります(汗)



よく感性的な右脳派、論理的な左脳派とかいいますね。女性は右脳派のことが多いですが、右脳派は「あれもやりたい～これもやりたい～」ということが沢山でてくるのだそうです。でも、そのやりたいことを具体的に時間軸におとしこむのは苦手な傾向があるそうです。まさに私もコレです!なので、やりたいことがあったら、ちゃんと時間軸おとし、いつやるということまで決めるのが大切なんですって!!

とりあえず、年末大掃除、窓を拭く、ワックスかける、換気扇の掃除・・・などなど細かく仕分けして大体の時間を予想して、あらかじめいついつにやるって決めてしまうといいですよ～

やりたいことがいっぱいでもなかなか進まない<>という方、参考にさせていただければ幸いです☆私も計画的にがんばります!!

米ぬかカイロ

寒くなりましたね。こたつだしたり、暖かいコートを出したり・・・冬支度されていると思います。我が家の冬支度として、ここ数年の冬の必需品があるのですが・・・

☆☆☆☆☆

コレです!!
米ぬかカイロ

☆☆☆☆☆



この布の中に米ぬかと玄米と塩が入っています。どうやって使うのかというと、これを1分半から2分くらいレンジで温めます。そうするとホッカホカ!

30分～1時間温かさが続きます。お腹に当てたり、腰に当てたり、目が疲れたら目の上へ。寝るときは必ずお布団へ。

冷めたら、また温めて繰り返しつかえるのも魅力的です。湯たんぽみたいですが、湯たんぽよりも手軽に使えるなと実感しています。

お裁縫が得意な方は自作できますが、私みたいにあまり得意じゃない方はネットでも販売しています。私は今回、Creema(クリーマ)という全国の作家さんのハンドメイド作品が買えるサイトで購入しました!! 米ぬかカイロ、オススメです^^

記念日と七十二候

～おもしろい記念日&

季節の移り変わりの目安に<<72候>>～

閉塞成冬 12/7～12/11

そらさむくふゆとなる

天地の気が塞がれ、冬がおとずれる頃。空は重い雲に覆われ、生き物はじっと気をひそめています。

熊蟄穴 12/12～12/16

くまあなにもころ

熊が冬ごもりの時期に入り、穴にこもる頃。春になるまで、穴の中で過ごします。熊だけではなく、しまりすや蛙、こうもりも冬ごもりを始めます。



12月12日 漢字の日

12月18日 東京駅の日

12月27日 ポーターパンの日

(☆1904年12月27日にロンドンで童話劇の『ポーターパン』が初演されました)



「ソティル」は、なぜ痛みによいの？

ヒコナでお取扱いしている、超〜万能美容液「ソティル」の先日、私の祖父(93歳)がずっと膝の痛みに悩まされていたので、試しに使ってみて!とプレゼントしたところ、「すごく良かった〜膝が楽になった!次は大きいサイズで送って!」と、とても喜んでくれました。

美容液として、肌へつかうのはもちろん、筋肉痛や肩こり、首こり、腰痛、膝痛などの身体の痛みへもおススメのソティル。何がすごいのかというと、それは血の巡りがよくなるということにあります。



←こんな実験結果があるんです。

ソティルを塗って、10分後、20分後かなり温かくなっているのがわかりますね!!

そもそも痛みというのは、血流が悪くなり筋肉に十分な酸素が届かないことから始まります。

血流が悪くなり、筋肉が酸欠状態になると、この危機状態に反応して身体は血液中にブラギジニンという物質を出して血管を広げようとします。このブラギジニンは痛みを感じさせる物質でもあり、これによる電気信号が脳に伝わり痛みとして感じるのです。

そこで、ソティルを塗ると血流がよくなり、ブラギジニンが発生しなるので痛みが治まるのです!!
ソティルすごい!!

肩こり、膝痛、腰痛などなど痛みにお困りの方のセルフケアには本当におススメです!
12月は特別にお試し用のミニボトルがありますので、興味がある方はお伝えください^^

ことば

「たとえ身に病があろうとも
心まで病ますまい。
たとえ運命に非なるものがあっても
心まで悩ますまい」

By 中村天風

おしらせ

最後はお知らせです^^

ワンコイン整体体験 @ひだまりカフェ

<500円で10~15分の施術がお試しできます>

肩、首こりケア・ヘッドマッサージ・小顔整体
のどれかをお選びいただきます。

12月11日(月)11時~14時まで

場所は飛鳥駅そばの「ひだまりカフェ」です。

予約不要!美味しいランチがてらお気軽にいらしてください!!
それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

発行

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは



0120-543-378



高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

ヒコナ通信はHP
でもご覧いただけ
ます。⇒⇒
ヒコナで検索!

