# ヒコナっうしん Vol.23

3月
2017/03/01

～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～

## 特集 ～整体と花粉症のはなし～

花粉症の気になるシーズンですね。
ひどい人は本当にお辛い季節。
花粉症対策も色々ありますが、今回は整体の観点からみた花粉症についてご紹介します。

整体の考えでは、人の身体は季節に合わせて骨盤、頭蓋骨、肩甲骨が連動して開いて閉じてというリズムを持っています。冬から春に向けたこの季節は開いて緩んでいく時です。なので、身体の開くこの時期は何か新しい事を始めるのにいい時期ですし、始めようという気持ちにも自然となるのです。さらに、欲求が抑えられなくなったり、色々オープンになりすぎたりして痴漢や露出狂が増えるのも春です。

そんな身体が開いて緩むという本来の身体の変化がうまくできないときに身体は花粉症の症状を発生させます。その症状が出ることで緩まない身体を緩ませているのです。どうにか春の身体になろうとして、くしゃみをしたり、涙を流したりして、緩めようとする身体の「苦肉の策」といえます。

冬から春へ向けた変化をスムーズにするのに、整体を受けるのも有効です。（今シーズンの対策には遅いですが、夏くらいからしっかりやるといいです^^）また、それ以前に身体が自然な変化が出来なくなった理由（例えば、真夏にずっと冷房の効いた室内にいたり、食事の問題だったり）を考えて改めていくことも大切ですよ。

## 和精油

国産の精油（植物から抽出した香り成分）のご紹介。
今回は**月桃（げっとう）**
沖縄に多く自生する植物で、名前とは裏腹なスッキリとしたハーブ調の香りです。
シミしわの予防に、老化予防、花粉症対策にも。

【おススメの使い方】
精製水と混ぜてルームスプレーとして。
スキンケアにお風呂にいれて。
ハンカチに垂らして持ち歩けば、花粉症症状がでた時に気軽にかげます。

## ことば

「迷わないことが強さじゃなくて
怖がらないことが強さじゃなくて
泣かないことが強さじゃなくて
本当の強さって
どんなことがあっても
前をむけることでしょ。前をね。」

By　ムーミン谷＊リトルミィ

## 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≫～

### 蟄虫啓戸　3/5～3/9

すごもりむしとをひらく
土中で冬眠をしていた虫たちが、暖かい春の日差しの下に出てき始める頃。冬眠から目覚め始めるすべての生き物のことを表しています。

### 桃始笑　3/5～3/14

ももはじめてさく
桃のつぼみが開き、花が咲き始める頃。昔は“咲く”という言葉を“笑う”と表現したそうです。

3月9日　ありがとうの日
3月10日　砂糖の日・ミントの日
3月15日　オリーブの日
3月21日　ランドセルの日
（3+2+1が小学校の修業年数の6になるということから。）

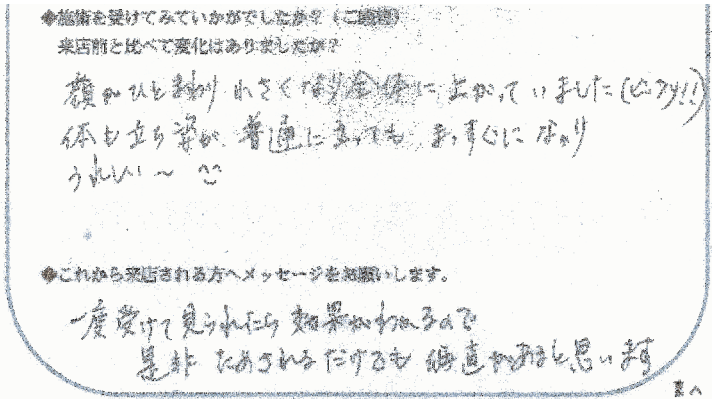
## お客様の声

**顔がひとまわり小さくなり、全体に上がっていました！**

☆先日、ご紹介でお越しになり整体と小顔矯正をうけていただいたｋさまのご感想を紹介します。

◆どのようなことにお悩みでおこしになりましたか？
顔のたるみと体のゆがみが気になる
◆施術を受けてみていかがでしたか？(ご感想)
顔がひとまわり小さくなり全体に上がっていました(ビックリ!!)体も立ち姿が普通に立ってもまっすぐになりうれしい～^^
◆これから来店される方へメッセージをお願いします。
一度うけてみられたら効果がわかるので、是非ためされるだけでも価値があると思います。

KT さま　54 歳　橿原市


◆施術を受けてみていかがでしたか？(ご感想)
来店前と比べて変化はありましたか？
顔がひとまわり小さくなり全体に上がっていました(ビックリ!!)
体も立ち姿が、普通に立ってもまっすぐになり
うれしい～ ^^
◆これから来店される方へメッセージをお願いします。
一度受けて見られたら効果がわかるので
是非ためされるだけでも価値があると思います

ｋさま、嬉しいご感想、
ありがとうございます～！！

## ヒコナおやつ

No Milk,
No Egg

**☆米粉のきな粉クッキー☆**

小麦粉をつかわない
シンプルなクッキーです♪
さくさくほろりの食感も○

材料　☆米粉　80g
　　☆きな粉　20g
　　✿メープルシロップ　45g
　　✿菜種油　30g
　　✿塩　ひとつまみ

作り方
1、粉類(☆)をボウルに入れ泡だて器で混ぜる
2、液体(✿)をボウルにいれて泡だて器でよく混ぜる。とろりとするまでしっかりと。
3、2を、1に加えてゴムベラでひとまとめにする。クッキングシートの上で厚さ5ミリくらいに麺棒でのばす。
4、包丁などで切り込みを入れ、160度で10分焼いた後取出し、包丁などで切り離しさらに150度で15分焼いて出来上がり♪

## 編集後記

今回のヒコナ通信はいかがでしたでしょうか？このスタイルにして今号で12号目、丸一年になりました。
毎号恒例にしていた24節気は72候のご紹介に変えました。また、『記事にボリュームがない』という夫のダメだしをうけまして、少しだけコンテンツを増やしてみました^^ご感想などお聞かせくださるととても嬉しいです。
前回のヒコナつうしんでお知らせしたヘッドマッサージ半額キャンペーン(1,000 円でヘッドマッサージがオプションでつけられます)はまだまだ継続します！何度でも受けていただけますので、この機会に是非ともお試しくださいね！

さてさて、最後はお知らせです。
☆毎月恒例のワンコイン整体体験
<500円で10～15分の施術がお試しできます>
3月は27日(月)11時～14時まで
場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェ』さんです。
カフェの前の桜が見頃だといいなぁ・・・。


発行

# ヒコナ 鍼灸整体院

hikona acupuncture

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

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

HP &blog ⇒
ヒコナ 明日香
で検索！