ヒコナっうしん Vol.25

5月
2017/05/01

～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～

身体のこと ～その場ジャンプでやる気アップ～

新年度がはじまって、一か月が過ぎました。4月にやる気満々でいたことも、大型連休もあったことで、少しモチベーションが下がってきている頃かもしれませんね。
何となくやる気がでない、元気がない時におすすめ、2～3分でやる気アップする方法をご紹介します。

両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして拳をつくりながら両腕を上に伸ばし、顔を上に向け満面の笑みでその場でジャンプします。

2、3分もすると不思議と気分スッキリ！
短時間で気分転換ができます。

また、これは、私たちが2本足でしっかりと立つ時に働く筋肉「抗重力筋」を鍛えるメソッドとしても効果的です。地球上の生き物はすべて重力に抗うことで生命を維持しています。この重力に抗う力が強ければ強いほど生きていく力=「生命力」が強いことを意味します。
とくに姿勢を保つために働く、下腿三頭筋、ハムストリングス、臀筋群、脊柱起立筋という身体の背面にある筋肉の強化にとても効果的です。

あまりやる気の出ない時、この運動でやる気アップ♪生命力アップ♪はつらつとした時間をすごしてくださいね！

クエン酸活用 我が家編

前回この欄にクエン酸活用についてご紹介しましたが、書ききれなかった事があり、続編です。今回は我が家の活用法について。我が家では洗濯の仕上げに使っています。クエン酸はアルカリを中和するので、石鹸成分を分解してくれます。合成洗剤が苦手なので洗濯石鹸を使っているのですが、石鹸だとどうしても溶け切れなった石鹸が衣類に残りやすく、洗濯が終わったのに手洗いですすぐということもしばしばでした。すすぎ時にクエン酸を少し入れるようにすると、石けんカスが全くでなくなりました♪石鹸カスでお悩みの方（少数派かもですが）にはものすごくおススメです！！

ことば

「問題は、体ではなく心である。人を責め、追求し、他人の過ちの為に自らの労力を消費するが如きのことをなさず、自分を楽しくし、他人を快くすることの空想をいつも心の中に拡げて生きることが養生というものである。」

By 野口晴哉（のぐちはるちか）
整体指導者（1911-1976）

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≫～

蛙始鳴 5/5～5/9
かわずはじめてなく
春先に冬眠から目覚めた蛙がウォーミングアップを終え、元気に活動し始める頃。

蚯蚓出 5/10～5/15
みみずいずる
冬眠していたミミズが土の中から出てくる頃。他の生き物は「啓蟄」（3月）の頃に出てきますが、ミミズはマイペースに活動を始め、土を肥やしてくれる影の努力家です。

5月7日　粉の日
5月16日　旅の日
5月18日　ことばの日
5月27日　小松菜の日
5月29日　こんにゃくの日

お知らせ

お知らせです。このヒコナ通信が、ネットでもご覧いただけるようになりました～～！
ヒコナのホームページから、こちらのバナー

をクリックしてください。バックナンバーも掲載していますので、良かったらご覧ください。ただ、オール手書き時代の通信は載せておりません。貴重(?)な手書きの通信は院内にてご覧くださいね☆

ウェブでも読めます「ヒコナ通信」 & もうすぐ終了半額キャンペーン

気持ち良すぎる♪頭が軽くなった♪
目がはっきり見える♪と大好評のオプションメニュー
ヘッドマッサージ
のキャンペーン！**5月末まで**で終了です！気になっていた方はこの機会を逃さずに～ご希望の方はご予約時にお伝えください！！
通常価格　2,000円→ **1,000円**

頭痛がある・頭がぼぉーとする・ストレスフル
眠りが浅い・眼精疲労・・・の方にはとくにおススメです

ヒコナおやつ

No Milk,
No Egg

✿黒糖ビスケット✿

黒糖の素朴な味がそのまま楽しめるビスケットです。全粒粉も使っていますが、すべて薄力粉でも。

材料　☆薄力粉　80g
　　☆全粒粉　20g
　　☆黒砂糖(粉末)　30g
　　☆塩　少々
　　菜種油　大さじ2
　　豆乳　大さじ2

作り方
1、粉類(☆)をボウルに入れ手でぐるぐるっと混ぜる。
2、1に菜種油を加え手でぐるぐるっ⇒手をすり合わせてかたまりをほぐすように⇒豆乳を加えてぐるぐるっとひとまとめにする。
3、めん棒で4ミリ厚さに伸ばす。好きな型でぬく、または包丁で切れ目を入れる。
4、170度のオーブンで25分焼く。

参照:「まいにち食べたい“ごはんのような”クッキーとクラッカーの本」

編集後記

今回のヒコナ通信はいかがでしたでしょうか？

ヒコナ通信は月初めに発行していますが、今回は GW もあり、少しのんびりの発行になりました。連休はどこかに行かれましたか？おすすめスポットなどあれば教えて下さい～！
「ことば」のコーナーでご紹介した、野口晴哉氏は、野口整体の創始者で「整体」という言葉を世の中に広めた方でもあります。驚くような超人的エピソードも多数、著書も数多く発表されています。ヒコナにも数冊書籍がありますので、興味のある方はお貸しできます☆

さてさて、最後はお知らせ
☆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>
5月は**29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。
ご予約不要ですので、お気軽にどうぞ～^^

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！