ヒコナっうしん Vol.28

8月
2017/08/01

～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～

手首ストレッチ　首肩コリ解消に～

ほとんどの方が少なからず感じていらっしゃるのが首コリ、肩コリ。ひどいと頭痛や目の疲れを感じる方もいらっしゃいます。そんな方におすすめの首や肩の緊張、それから手首そのものの緊張をゆるめるストレッチをご紹介します。

1、手首を曲げて握りこぶしをつくる。
2、反対の手で握りこぶしを包み込み、両肘を曲げる。
3、肘を伸ばす。（曲げている手首がつっぱる）
4、ゆっくりゆっくり手首と肘をゆるめて元に戻す。
首から肩のあたりが温かくなっていると効いています。

ポイントは、呼吸をとめないことと、4でゆるめる時にゆっくりと3呼吸以上かけることです。ゆるむのは、息と息の間、「呼」と「吸」の間です。
また、伸ばすときも、そんなに一生懸命伸ばす必要はありません。
大切なのは、伸ばすことよりも、いったん伸ばして過緊張にした後、身体が自らの反作用でゆるまることです。

手首の骨のねじれを整えるので、親指の腱鞘炎や手根管症候群の症状も楽になります。

簡単なのでお試しください^^

実生ゆず

柚子の季節ではありませんが、最近新しい香りとして、実生柚子の精油を入荷しました。実生柚子（みしょうゆず）と読みます。実生というのは、文字の通り、種から生まれた柚子という意味です。ふつう、柚子の栽培は接ぎ木で行うのが一般的なのだそうです。種からやると収穫までに8年くらいかかるそうで、大変効率が悪い。でもその分香りがいい♪ということで、今回は実生柚子にしてみました。
気になる香りは是非ヒコナでお試しください。柚子の香り自体は、お嫌いな人がほぼいない、どなたからも愛される、なんとなく懐かしい心なごむ香りです～

ことば

「今の時間を大事にできない人は、
未来の時間もきっと大事にはできない。

ここで自分らしく生きることが
できない人には、
次なる道は開けない。」
By 平尾誠二

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≫～

涼風至　8/7～8/11
すずかぜいたる
夏の暑い風から、秋の涼しい風に替わりはじめる頃。まぶしく輝いている太陽も日射しを和らげ、夕方に鳴く虫たちの音色も涼しさを演出してくれます。

寒蝉鳴　8/12～8/17
ひぐらしなく
夏の終わりを告げるかのように、ヒグラシが鳴いている頃。日暮れになくことからヒグラシという名前がついたそうです。

8月8日～10日　白桃の日
（8・9・10【ハクトウ】の語呂合わせ。）

8月28日　バイオリンの日
（明治13年東京・深川の三味線職人が日本初の国産バイオリンを完成させたといわれています。）

なつおやつ

冷凍庫に入れるだけ！！
簡単、ひんやり夏のおやつをご紹介

毎日本当に暑いですね。朝、洗濯物を干すだけで汗だくになっています・・・。こう暑いと冷たい食べ物がおいしいですね。というわけで、冷凍庫に入れるだけの簡単夏おやつをいくつかご紹介します。

冷凍フルーツ

フルーツを冷凍庫に入れて凍らせるだけ。おいしいのはバナナです。輪切りにしてラップに包んで凍らせると食べたい分だけ食べられます。ブルーベリーをヨーグルトに混ぜても美味しい^^

クリームチーズ

個包装になっているクリームチーズ、あれをそのまま冷凍庫へ。
カリッとチョコレートのような食感、でもチーズ。チーズがお好きならお試しください。

甘酒&豆乳(牛乳)アイス

甘酒と豆乳(牛乳でも◎)を混ぜて凍らせると簡単甘酒アイスに！完全に凍るまでに何度かかき混ぜると柔らかく仕上がって、なお美味しいです。お好みでつぶしたバナナを混ぜたり、きな粉やココアをまぜたりしてもいいです^^

お客様の声

✿ 痛みがとれて
寝られるように
なりました ✿

痛みが取れて、夜も寝られるようになりました。
主人には姿勢がよくなって腰まわりの肉が少し取れたと言われました。
施術を受けて本当によかったですし、感謝の気持ちでいっぱいです。
【産後に整体を受けられた　H様】

嬉しいご感想、ありがとうございます～！
眠れないのは本当にお辛いですよね。ただでさえ、授乳のため細切れ睡眠で寝不足気味の時期、眠れる時にはしっかり寝られることは何よりです。
腰まわりもスッキリされたとのこと、しかもご主人に言われたのは嬉しいですね～^^
ありがとうございます

編集後記

毎月、ヒコナ通信に72候のことを掲載するのに、インターネットでも調べものをしています。今回調べていたらアプリがあることを知りました。
『くらしのこよみ』というアプリです。
さらにさらに、姉妹アプリ(というのかな？)で『奈良こよみ』というものもありました。すべての都道府県あるのではなく、奈良県だけあります！
季節のことがらに加えて、その時期の県内の見どころやお祭り、行事や、その場所の近くのおすすめスポットまで掲載されています。
ちなみに第37候「涼風至」のページには「なら燈花会」が紹介されています。「燈花」というのはろうそくが燃え尽きた後に芯の先端が花びらのようになることをいい、縁起がいいそうです。勉強にもなります！
個人的には、奈良こよみの方が好きです♪
興味がある方は検索したらでてきますので、良かったら～
それでは、次回をお楽しみに～

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

ヒコナ通信は HP でもご覧いただけます。⇒⇒
ヒコナ で検索！