

ヒヨナっうしん Vol.33

1月

2018/1/01

～いつまでも健康で美しくあるための情報

明日香村のヒヨナ鍼灸整体院がお届けします～

ごあいさつ

こんにちは。おせちは黒豆と栗きんとんが好きなので、かきせよえです。新しい年になりましたね。2018年もヒヨナをよろしく願いいたします。

ちなみに、おせちの黒豆をクリームチーズと合えてクラッカーに乗せて食べるのもお気に入りです。^おいしいですよー



さてさて、皆さん今年の目標何か設定されましたか？

私は色々あるのですが、その一つはダイエット!!!
バタです。ね～(笑)

実は今、整体仲間内でみんなでダイエットしよう!って盛り上がりまして、フェイスブック内に目標やこんなことする!ということを書き込んでいくグループまで作成されて、熱くなっているトコなのです～

目標を達成するコツの一つとして、周りに宣言してまわるというのがあります。ライザップも【結果にコミット】って言ってますよね。周りにコミットしていったら、もうやるしかない気持ちで盛り上げていきましょう～

私のコミットは、

3月末までにお腹周りを中心にマイナス5キロ!!

わ、わ、わあ～～言ってしまった～

こちらで、良い結果を報告できるよう頑張ります。

皆さんのコミットも是非聞かせて下さい☆☆

2018年 縁起の良い日

「大安」のように、一般的なカレンダーに載っている吉日の他にも、縁起の良い日と言われる日があること、ご存じですか？

一粒万倍日(いちりゅうまんばいび)

たった一粒の粳(もみ)が万倍にも突り、素晴らしい稲穂になるということを素しており、大安と並ぶ吉日です。年に60回あるのですが、そのすべてが吉日というわけではありません。吉日と重なったら一粒万倍日の効果が倍増し、凶日と重なったら半減するといわれています。

天赦日(てんしゃび)

百神が天に昇り、天が万物の罪を赦(ゆる)す日とされ、日本の暦の上で最上の吉日とされています。

新しい何かをスタートさせたり、躊躇していたことに挑戦するのに適した日とされており、年に5～6回しかない貴重な開運日です。

他にも、寅の日、巳の日は金運財運アップにはいいですし、新月の日も何かをスタートするには適しています。最後に2018年の最強開運日を紹介します。

2月1日(木) 天赦日+一粒万倍日

6月30日(土) 一粒万倍日+巳の日

7月1日(日) 天赦日+一粒万倍日

9月13日(木) 天赦日+一粒万倍日+大安

☆☆特に9/13は特別!!

開運日にこだわり過ぎて動けなくなるのはもったいないのですが、知っておいて損はないかと思えます～

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》～



芹乃菜 1/5～12/9

せりすなわちさかう
春の七草のひとつ、芹が生え始める頃。冷たい水辺で育ちます。一箇所から競り合って生えていることから、芹(せり)という名前になりました。



水泉動 1/10～12/14

しみずあたたかさをつくむ
地中で凍った泉の水が溶け、動き始める頃。まだまだ空気は冷たく、寒い時期ですが、春に向けて少しずつ動き出しています。

1月12日 育児の日

いいにんじんの日
(高麗人参のアピールの為に制定)

1月13日 ピースの日
(たばこのピースが発売された日)

1月25日 お詫びの日



おすすめ！温冷交代シャワー



温冷交代シャワーの文字通り、温かい、冷たいを交互に繰り返してあびるものです。実はこれ、2016年7月のヒコナ通信でもご紹介した健康法です。でも、この度改めてまたご紹介しようというのも、私自身約2か月間これをやってみて、なんかイイよと実感できたからです。(じゃあ、前ははどうなんだ!と思われませんか?前回はやってたんですよ、そこそこは(笑))

何がどういいかという話ですが、温かいシャワーをあびると血管が拡張して、副交感神経が優位になる(リラックスモード)。冷たいシャワーを浴びると血管が収縮して、交感神経が優位になる(戦闘モード)。これを繰り返すことで、両方の神経、つまり自律神経が鍛えられるのです。現代社会、空調の効いた部屋で多くの時間をすごします。本来は暑さ寒さを自然に感じて交感神経が鍛えられるところ、それがあまりありません。そこで強制的にそんな状況をつくるのが、この温冷交代シャワーです。

得られるコトとしては、血行が良くなって疲労回復にいいとか、免疫力が上がって風邪をひきにくくなるとか、自律神経が整うのでうつ病にもなりにくくなるとか、肌がきれいになるとか、いろんなことが言われています。私自身は、身体が温まる、肌にもいい、アトピー症状がよくなったと実感しています。冷たいシャワーは初めは勇気がいりますね。でも、大丈夫です!慣れます!ただただ冷たいだけです!ですが、ご高齢の方や、心臓の弱い方は無理をしないでくださいね。

やり方→冷たい水シャワー1分、温かいシャワー1分あびる。これを、冷→温→冷→温→冷と交互に繰り返します。私は温かいシャワーのかわりに湯船につかっています。2回から5回くらい繰り返しますが、お好みです。最後は冷で終わるのがいいと言われていますが、私は温で終わります。寒いので・・・さらに、1分間も水シャワーでできなくて、もっと短い時間でやっています。なので、無理ない範囲でまずはやってみて下さい!超〜おススメです!

ことば

「人と比較をして劣っているといっても、決して恥ずることではない。

けれども、

去年の自分と今年の自分とを比較して、もしも今年が劣っているとしたら、それこそ恥ずべきことである」

By 松下 幸之助

日々進化していきたいです。

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分の施術がお試いただけます>

肩、首コリケア・ヘッドマッサージ・小顔整体のどれかをお選びいただけます。

1月15日(月)11時~14時まで

場所は飛鳥駅そばの「ひだまりカフェヨさん(ペンション飛鳥さん)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!

