ヒコナつうしん Vol.38

6月
2018/6/01

～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。
ヒコナ鍼灸整体院の
かけせよしえです。

1年の半分が過ぎましたね。
梅雨のこの時期は湿度が高いためむくみやすかったり、気温・気圧の変化によって体調を崩しやすいです。
無理せず、しっかり睡眠とって、栄養もとって(食べ過ぎはNG!)休める時は休んでくださいね。
とくに睡眠、大切です。

むくみやすいと感じたら、やさしく撫でてみて下さい。ポイントは、やさしくです。頑張って強く押したくなるのですが、強くやっても流れません。
そして、自分の身体はいつも頑張ってるんだなぁという気持ちをもって触ってくださいね。
そのやさし～い気持ちが、大切なんです。
ちゃんと向き合えば、ちゃんと身体は答えてくれます。

毎日少しでも、自分の身体に向き合って労わるともっともっとキレイで元気になりますよ!!

笑う門には・・・

笑う門に福来たる!と言いますが、笑う門には健康もやってきます。
それを証明する、こんなおもしろい実験を紹介します。03年に行われた、糖尿病患者25名を対象にした2日間の「笑い」の実験です。
1日目は昼食後に、医学部の助教授による「糖尿病のメカニズム」についての講義を行ないました。次の日は一転、昼食後に吉本興業の漫才を見て大いに笑ってもらいました。
そして、1日目の食前と講義後、同じく2日目も食前と漫才観賞後との血糖値の差を調べたところ、1日目は平均して血糖値が123mgも上がったのに対し、2日目は77mgしか上がらなかったのです。
また、もっと古い話ですが、こんな事例もあります。アメリカのジャーナリストである、ノーマンカインズという人が膠原病の痛みに苦しんでいました。彼は、好ましくない感情はからだに悪いと聞いて、それでは好ましい感情を抱けば治療効果があるのではないかと考えました。古い喜劇映画をみたり、ユーモア小説を読んだりするうちに「10分腹を抱えて笑えば、2時間は痛みにさまたげられることなく安眠できる」という発見をしました。そこで主治医と相談し養生法の一部に笑いをとりいれました。すると、症状は快方に向かったのです!その後彼はその経験を本にしたり、講演をしたり活動しています。
笑うとか楽しいという精神状態が症状を改善に向かわせたのですね!もっと笑って楽しみましょ～♪

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≫～

梅子黄 6/16～6/20

うめのみきばむ
梅雨入りと同じくして、梅の実が薄黄色に色づく頃。梅雨という言葉は、梅の実が熟す頃の雨という意味です

乃東枯 6/21～6/25

なつくさかるる
冬至の頃に芽を出した「靱草/夏枯草(うつぼぐさ)」が枯れていく頃。花穂は生薬にもなり、利尿作用があります。

6月9日　ロックの日
ネッシーの日
1933年6月9日にイギリスのスコットランドにあるネス湖に大きな怪獣が住んでいるという記事が新聞に掲載されたことが由来。(1994年にその写真がねつ造だったと判明しています。)

ヒコナおやつ　ココナッツかりんとう

ココナッツミルクを使った、油で揚げないかりんとうのご紹介です。ココナッツミルクは美容にもよく、認知症の予防にもよいといわれています。アメリカの研究では、ココナッツミルクの主成分である中鎖脂肪酸からできる物質「ケトン体」が進行したアルツハイマー型認知症の劇的な改善に役立つと認められているのです。
余ったココナッツミルクはカレーにいれたり、牛乳(または豆乳)とはちみつを混ぜてドリンクとして飲んでも美味しいですよ♪

【材料】
✿薄力粉　100g
✿ベーキングパウダー　小さじ1/3
✿キビ砂糖　大さじ1
✿塩　ひとつまみ✿
ココナッツミルク　60ml
◆キビ砂糖　60g
◆水　大さじ2

1、ボウルに粉類(✿)を入れ手でぐるぐるっと混ぜる⇒ココナッツミルクを入れてぐるぐる⇒手で軽くこねてひとまとめにし、ラップで包んで室温で30分休ませる。
2、生地をめん棒で7ミリ厚さに伸ばし、生地を1センチ幅に切り手で転がして棒状に伸ばし、4センチくらいの長さに切る。170度に温めたオーブンで25分焼き、冷ます。
3、フライパンに◆を入れ中火にかける。トロッとしたら、2を入れ、火を止めてかき混ぜる。白っぽくなったらオーブンシートに広げ菜箸でバラバラにする。

ことば

「迷いなく『これを一生狙っていく』
というターゲットを定め、
それに向かって自分のすべての
エネルギーを一点集中させる。

それによって『ぶれない』
ものができ上がっていく。」

By　平山郁夫

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きます。
6月18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(ペンション飛鳥さん)です。予約不要！お気軽にいらしてください！！

ヒコナの Instagram
はじめました!⇒　@hikona_asuka

それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

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！