

# ヒコナ つうしん

～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～

6

2019/6/01

Vol.49

## ごあいさつ&最近のできごと



こんにちは  
ヒコナ鍼灸整体院の  
かけせよしえです

先日のお休みの日に桜井の長谷寺と與喜天満(よきてんまん)神社へ行ってきました。

牡丹もキレイな時期でとても賑わっていました。

與喜天満神社は長谷寺へ行く途中、写真のような長い階段を上った先にあります。写真の鳥居のまだ先にも階段があるので、結構いい運動に<sup>o</sup>でも、上った甲斐はあります!木々に囲まれた神社はすごく気持ちの良い空気に満ちていました。なんとなく周りの植物たちも生き生きとみえて、パワースポットってこういう場所をいうのだらうなと感じました。

子ども連れで行ったのですが、彼らも階段の上り下り頑張りました!でも、力尽きたようで、そのあと訪れた長谷寺で、疲れがピーク!下の子の機嫌が悪くなったので、せ

かく来たのに、十分に見れないうちに帰宅することにしました・・・長谷寺

はまたリベンジします～



## 「すぐやる」習慣 を読みました

先日読んだ本の紹介です。  
「すぐやる」習慣 著古川武士  
以前買って、サッとよんだのですが、改めて読んでみました。一度読んだだけで、実践できてないなぁと少し反省でした。

内容は、すぐやる!になるための3つの思考習慣として、

- 1 強力な理由づけ
- 2 工程や問題を細かくすること
- 3 まずは小さな一歩からはじめてみる



このことをメインに、すぐやる!が出来なくなる7つのプレーキ⇒めんどうくさい・失敗が怖い・時間がない・嫌われたくない・自信がない・つらい・後悔したくない に対処する具体例が紹介されています。

「時間がない」私もつい言うのですが、本では時間がないはウソ!心の余裕がないだけ。とのこと!

★小さな行動に意味をみいだすこと。例えばすべて出来なくても、ひとつでも出来たら丸と考える。

★隙間時間をうまく使う事。

★精神的なゆとり(深呼吸したり、5分でもブレイクしたり)とみつこと

が、アドバイスされていました。

確かに、そうですね。出来なかったことにフォーカスするのではなくて、出来たことを誉めよう!この思考習慣が身につくだけでも日々楽しくhappyに過ごせますね。

気になった方は是非読んでみてください～

## 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」～

### 菖蒲華

6/27～7/1

あやめはなさく

アヤメが花を咲かせる頃。アヤメが咲くと、梅雨到来といわれています。アヤメ、ハナシヨウブ、カキツバタはよく似ており、非常に見分けがつきにくいです。

### 半夏生

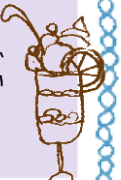
7/2～7/6

はんげしょうず

半夏(からすびじやく)が生える頃であり、半夏生の名をもつ草の葉が白く染まる頃。農事の節目ともされており、田植えを終わらせる頃です。

☆6月28日 パフェの日

1950年6月28日に、巨人の藤本英雄投手が日本プロ野球史上初の完全試合(パーフェクトゲーム)を達成したことに因むのだといひます。「パフェ(parfait)」はフランス語で「完全な(パーフェクト)」という意味。「パーフェクトゲームの日」が転じてデザート「パフェの日」になりました。



## 認知症の予防にもなる アロマセラピー

認知症予防にアロマセラピーが有効だという情報、以前テレビでも放送されていたのでご存知の方も多いかもしれませんがね。健康意識がとても高い私の祖父も、認知症予防のためかどうかは知りませんが、少し前からアロマセラピーに興味を持って、時々楽しんでいるようです。

認知症の予防にアロマセラピーというのには、こんな有名な実験があります。

鳥取大学医学部によって実施された研究で、アロマの刺激によって認知機能が向上する可能性があることが明らかになりました。

### \*実験方法\*

アルツハイマー病(AD)10例を含む高齢者28例を対象として、コントロール期間の後、アロマセラピーを実施し、それぞれ前後で検査を行った。

### ◆使用精油◆

朝(9時~11時)ローズマリー・カンファー精油(2滴)、レモン精油(1滴)

夜(19時半~21時半)ラベンダー精油(2滴)、オレンジ・スイート精油(1滴)

方法:ディフューザーで散布(お部屋に香りを漂わせていました)

### \*実験結果\*

アルツハイマー型認知症(AD)の患者において、全てではないものの、一部の評価指標に改善が認められた。特に、軽度から中等度のアルツハイマー型認知症患者の改善が見られた。(また、症状が進行した患者に対しても、アロマセラピーを行って有用性が確認された研究データもあります。)

アロマにはサーカディアンリズム(一日の生体リズム)を、自律神経の作用に基づいて整え、起床後は交感神経を優位にして脳を活性化させ、就寝前は副交感神経を優位にして、活性化された脳を鎮めリラックスさせるという効果もあります。この実験で朝使用されている、ローズマリーとレモン精油は集中力を高め記憶力を強化する働きがあり、夜使用されているラベンダーとオレンジの精油は心身をリラックスされる働きがある、それぞれ代表的な精油です。芳香浴する道具がなくても、ティッシュに垂らすだけでもいいです。アロマスプレーも簡単につくれます。ヒコナでも精油をご用意しています。興味のある方は何でも聞いて下さいね!



## ことば

「悩み事は、散歩して忘れるのが一番だ。」

まあ、ちょっと外へ出てみたまえ。

ほら、悩みごとなんか、

翼が生えて飛んで行ってしまおう。」

デール・カーネギー (起業家)

## おまけ

先日、こんな虹を見かけました。水平の虹!

あとから調べると、環水平アークと呼ばれるそうで、初夏のお昼頃によく見られる現象だそうです。雨も降っていないのにおかしいなと思ったのですが、普通の雨あがりの虹とは構造的にちがうみたい。

いいことありそうです~



更新中!  
インスタ  
FB



## 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



高市郡明日香村島庄 16-3  
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。⇒

