

ヒコナっうしん

～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～

10

2019/9/01

Vol.53

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

先月、毎年楽しみにしているお祭り「彼岸花まつり&光の回廊」が行われました。

1日目、子どもたちは、古代衣装を着せてもらい、ご機嫌♪そのまま石舞台公園の灯りと出店、ステージを楽しみました。



こんな感じですよ↑

2日目は昼過ぎから雨が降ってきたため、石舞台のステージなどは中止になりました。去年も楽しんでファイヤーショーをまた見たいと思っていたのですが残念でした。また来年——！

よくかむことで若返り♪

食欲の秋到来ですね。気候も涼しく、過剰しやすくなり、真夏は暑くて減退していた食欲も、復活して、気が付けば体重オーバーなんてことも・・・。

そうならない為には、単純に食べ過ぎないようにすればいいのですが、やっぱり美味しいものは食べたいし、食欲もある！では、どうしたらいいのか・・・それは、よく噛みましよう。よく噛むと分泌される食欲増進ホルモン「グレリン」の分泌が減少するといわれています。食べ過ぎが防げます！

また、噛むことのメリットはそれだけではなく、よく噛むことで出てくる唾液、これには若返りホルモン「パロチン」が含まれています。パロチンには骨や歯の再石灰化を助けたり、皮膚の新陳代謝を活発にしたりなど若返り効果があります。ローヤルゼリーにもパロチンによく似た成分が入っているそうです。

さらに、口や顎の周りの筋肉が鍛えられるのでほうれい線のケアにもなります。表情の筋肉が鍛えられると、それだけでも若々しく見えます。片方だけでなく、左右均等に噛んでください。

麺類や丼物などは食べるのが早くなりがち、外食では品数の多い定食にするなど工夫すると、無理なく噛む回数が増えそうですね。メリットばかりなので、ぜひゆっくりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

記念日と七十二候

～今月の記念日&

季節の移り変わりの目安に「72候」～

霎時施

10/28～10/2

こさめときどきふる

ぽらぽらと通り雨のように雨が降りはじめると、雨が降ったかと思えば、すぐに青空が顔を出します。初時雨は、人々や動物たちが冬支度をはじめるといわれています。

楓蔦黄

11/3～11/7

もみじつたきばむ

もみじや蔦が色づいてくる頃。葉が赤色に変わることを「紅葉」と呼び、銀杏のように黄色に変わることは「黄葉」と呼びます。また、秋の山が紅葉することを「山粧う(よそおう)」といいます。

☆10月30日

たまごかけごはんの日

第1回日本たまごかけごはんシンポジウムが開催された2005年10月30日に制定されました。

制定したのは島根県の「日本たまごかけごはん祭」です。

この時期は新米が美味しい季節でもあるからだそうです。

筋肉痛のケアと予防について

スポーツの秋、各地で学校や地域などで運動会も開催されていますね。日頃、身体をうごかしていないのに、準備運動もそこそこに、走ったり飛んだり、綱引き、球技などなどはりきって、数日後には筋肉痛・・・なんてことも、珍しくありませんね。

筋肉痛の予防やアフターケア簡単なのは、ヒコナでお取扱っている、【ソティル】というお化粧品。塗るだけで、血流をよくしてくれるので、本当に楽ちんでおすすめなんです。とはいえ、これだけでは宣伝オンリーでつまらないと思うので、ソティルなしの筋肉痛ケアをご紹介します。

筋肉痛とは、筋肉が細胞レベルで壊れて切れて傷ついている状態です。自然に1週間くらいで痛みはなくなっていきます。血流をよくすることで早期回復につながります。

血流をよくするのに、おすすめなのは、温冷交代浴です。温かいお湯と冷たいお湯を30秒から1分ずつ交互に入ります。ご自宅だと、冷たいシャワーを浴びて、温かい湯船につかる、または、温かいシャワーを浴びるというのを数回繰り返します。温冷刺激で身体がポカポカしますよ。筋肉痛でない方にもこの入り方はおすすめです。お風呂上りのポカポカした体をマッサージするのもいいです。その際は決して強く刺激をしないでください。

そして、睡眠と栄養も大切です。7時間くらいゆっくり睡眠をとり、筋肉を回復させること。肉や魚などのタンパク質と海藻などのミネラルやビタミンを多めに取ることで、筋肉の回復を早めます。

運動会など出場される時は、その前にストレッチなどして、自分の体力を過信せず、くれぐれも無理をし過ぎないようにしてくださいね！



ことば

「咲くも無心 散るも無心

花は嘆かず 今を生きる」

坂村真民

さかむらしんみん



つぶやき

10月といえば、ハロウィンのお店などに行っても素敵に飾り付けされていますね。

私がお手伝いしている、明日香村の子育て支援団体でもハロウィンパーティが企画しています。小学生くらいまでのお子さんが楽しめるような企画を考えています。10月27日14時～健康福祉センターで開催です。

誰でも遊びに来ていただけるので、お暇な方はお子様連れでぜひ遊びに来てくださいね！

詳しくはインスタにも載せています！



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
近鉄樫原神宮前駅 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。⇒

