

## 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

新型コロナウイルスの影響で、まだまだ先行き不安な世の中ですが、それでも季節はめぐって、桜がキレイに咲いています。ヒコナの近くには、お花見スポットとして例年賑わう石舞台公園があります。毎年、夜にはライトアップもされるのですが、今年はライトアップは中止となりました。ライトアップの中止は残念ですが、満開の桜は本当にキレイで、心があられます☆

写真の桜はこれまたヒコナの近く、飛鳥川沿いに咲いている桜です。自然に触れることでストレスケアになります。こんなときこそ、桜にかぎらず、身近な自然を愛でる機会を増やすといいですね～



## 24節気 &

### 季節のたべもの

## 清明 (せいめい)

4/4～4/18

清らかで明るい春の日を受けて、草木が芽吹き始めます。雁が北へ帰り、初カツオが美味しい季節です。

雨上がりに虹が見られるようになるのもこの時期になります。

## 免疫力 UP に！脇の下をほぐしましょー

免疫力をすこしでも高めておきたいこの頃、簡単にすぐできるセルフケア方法を紹介します。脇の下を刺激する事です。脇の下にはリンパが集中しています(リンパ節)。リンパ節は細菌やウイルスなどを退治し、健康な体を維持するために老廃物や細菌などをこし取って、全身に回らないようにするフィルターのような機能があります。なので、ここが滞ると免疫力も低下すると言われています。流れが悪くなることで、肩こりはもちろん、肌のくすみ、冷えなどの症状が起こる原因にもなりますよ。

### やり方

#### 1、脇の後側をほぐす

親指を反対側の脇のくぼみにぐっと差し入れ、4指を背中側に置きます。そのまま力を入れぎゅーとはさみます。指を置く場所を少しずつずらして、気持ちのいいところや、こっていると感じるところを念入りにほぐします。

#### 2、脇の前側をほぐす

4指を反対側の脇のくぼみにぐっと差し入れ、親指を前側に置きます。そのまま力を入れぎゅーとはさみます。脇の前を揉んだまま、腕を伸ばして大きく回します。

つらい肩こりやバスタップにも効果的です。外出の機会が減っている今、家で簡単にできるセルフケア是非やってみてください。



新しい生活がはじまったり、行事なども多く緊張やストレスから胃腸トラブルを起しやすい時期です。腸を丈夫にするには、腸内細菌をコントロールすることです。味噌、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品を積極的にとりましょう。

### 鶏肉

鶏肉は五行では肝木に属し、春に合う肉です。脂身も少なくダイエットにも有用です。気を補う作用があり、滋養強壮や体力強化に効果があります。コラーゲンもあるので、美肌にもよいです。

## 肌がキレイに♡お通じもよくなる 酒粕のパワー

身体にいいイメージのある酒粕。具体的にはどんな働きがあるのか、主な3つをご紹介します。

### 血圧の上昇を抑える

酒粕には血圧の上昇を抑えるペプチドが6種類含まれています。30日間、酒粕由来のペプチドを摂取して、摂取している期間と、その前後2週間の血圧をくらべると、摂取前よりも摂取後の方が血圧が下がっているという実験があります。(ペプチドは酒粕の製造工程のなかで、酵母や米のたんぱく質が分解されてできる成分です)

### 便秘の解消に役立つ食物繊維が豊富

酒粕には便秘の解消に役立つ成分が含まれています。その中でも、便の量を増加させたり、腸内の善玉菌の割合を増やしたりする「不溶性食物繊維」が酒粕100gあたりに5.2g含まれています。(ちなみにバナナに含まれる食物繊維は100gあたり1gです)ほかにも麹菌の発酵により米のデンプンからできる「オリゴ糖」には、腸内細菌を増やす作用や整腸作用があります。

### ビタミンB群が肌のきれいをサポート!

肌の調子が気になるときにも酒粕は役立ちます。酒粕には肌のきれいをサポートする「ビタミンB群」が豊富に含まれているからです。酒粕100gあたりに0.26mg含まれるビタミンB2は皮膚の健康を維持するために働きます。また、酒粕100gあたりに0.94mg含まれる「ビタミンB6」は皮膚を作るもととなる「たんぱく質」の代謝を助けてくれます。(ビタミンB群は、サプリメントで摂ることは、本当におススメしません。詳しくは長くなるので割愛します。気になる方は聞いてください)

酒粕にはアルコールが含まれています。お子さんや妊婦さん、授乳中の方はそのまま摂ることはできません。

アルコールは78度以上で加熱すると蒸発します。粕汁のように煮込む料理に使う場合は、ほとんど消失していると考えられますが、お気をつけください。ご紹介した以外にも、ダイエットサポートになったり、アレルギー改善により、糖尿病や動脈硬化の予防にもいいと言われています。

## ことば

『これを知る者は これを好む者にしかず』

これを好む者は これを楽しむ者にしかず』 論語より

楽しみましょう!!

あとがき

自力ではどうしようもないことが起きていますが、それを受け止めるのは自分自身の出来ることをやって、気持ちは前向きに!

ご紹介した、脇をもみもみするのモ是非とりいれてみてください。

更新中~!  
インスタ  
FB



こんなお悩みありますか?

- ・肩こり 腰痛 など身体が辛い
- ・妊娠中で施術してくれるところがない
- ・年々顔のたるみが気になってきた
- ・自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- ・顔の左右差、身体の歪みが気になる

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも  
Line 下さい!



0120-543-378

ささいなご質問でも構いません。  
お気軽にご連絡下さい。

そのお悩みヒコナに  
お任せください!!  
詳しくはHP⇒

ヒコナ 明日香

ヒコナ

鍼灸整体院

hikona.acupuncture



高市郡明日香村島庄 16-3  
近鉄榎原神宮前駅 or  
飛鳥駅よりバス  
飛鳥観光会館下車徒歩1分