

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 明日香村からお届けします～

7

2020/07/01

Vol.61

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



@hikona_asuka

インスタ
もやってます

先日、近所でマーケットをやっていて、そこで多肉植物の詰め放題というのをやっていたので、プラパック満杯に多肉植物を購入しました。なんとたったの200円！お店の方によると、土の上に撒いておけば、根が出てくるとのことです、そのとおりに植木鉢の土の上に置いてあります。一部土にさしたりもしましたが、数がすぐあるので、ほとんど撒く感じで3週間くらいすぎました。

水もそんなに与えてないのに、小さい根のようなものが出てきて、植物のパワーはすごいなあと感じています。すべてが大きく育つかはわかりませんが、根付いてくれればいいな。

名前もわからない(笑)
こんな感じの鉢が
4つくらいあります



心を動かす「声」になる

最近、こんな本を読みました。

【心を動かす「声」になる 著：山崎広子】

声ってあまり気にしてなかったことなのですが、実は自分の声からも他人の声からも、色々な情報を無意識に得て大きな影響を受けているそうです。

また、多くの人が本来の声(オーセンティックボイスというそうです)ではない声を使っているのだそうです。

オーセンティックボイスというのは、自分で聞いていて、とても心地よい、好きな声だと感じるそうです。それを見つけるためには、まず普通の会話を録音して聴くということからはじめます。好きな声が見つかったら、どんな気持ちだったか、どんな風に出したのかを考え、自分の好きな声を出せるようにトレーニングするのだそうです。

学級崩壊寸前のクラスの先生が、自分の声を変えただけで、生徒がいうことを聞いてくれるようになったというエピソードが紹介されていました。声を変えて本当に生徒の心が動いたのですよね。悔れない声の力！

とても興味深い内容でした。
気になる方はぜひ！



24節気 &

季節のたべもの

小暑(しょうしょ)

7/7~7/21

夏の土用に入る手前で、梅雨が明けて少し熱くなってきます。暑中見舞いはこの頃から立秋にかけて出します。

この時期の過ごし方

筋力が低下してくる時期なので、梅雨明けには散歩がおすすめです。同じ身体を動かすのでも、やらなきゃと思ってやるのと、楽しいと思ってやるのではまったく身体への反応が変わってきます。ぜひ、楽しい気持ち、幸せな気持ちで身体を動かしましょう！

おすすめ食材→→ う のつくもの

小暑の終わり、21日は土用の丑の日です。元気がでるウナギを食べるのは有名です。本来は【う】の付くものを食べる風習がありました。うり うなぎ 烏骨鶏 うどん

酵素シロップ作ってます！そもそも酵素って何？



Stay Home の期間中に、ずっと気になりつつも挑戦したことのなかった酵素シロップづくりには挑戦してみました。酵素シロップとは、生野菜や果物などに含まれている酵素をギュッと凝縮したシロップのことです。好みの野菜・果物に砂糖を加え、手でかき混ぜることで発酵させて作ります。シロップは水や炭酸で割ってジュースにしたり、ヨーグルトやかき氷にかけて食べたりできます。この写真は甘夏(左)と夏みかん(右)の酵素シロップです。

そもそも酵素とは、食べ物の消化吸収をサポートしたり、筋肉を動かしたりと、生きていく上で身体に欠かせないタンパク質の一種です。体内でつくられる酵素は「消化酵素」と「代謝酵素」の2種類に分けられます。消化酵素は文字通り消化を助ける酵素です。代謝酵素とは、病気やケガを治したり、肌をきれいにする働きをしてくれます。

身体の中でつくられる酵素の量は一日で決まっています。その量は年齢とともに、だんだん減ってしまいます。身体でつくられる酵素は消化酵素と代謝酵素に振り分けられています。食べ過ぎや、加工食品が多いと、消化のために消化酵素がたくさん使われます。その分、代謝酵素が少なくなり、疲れやすくなったり、代謝が悪くなったりします。その足りない酵素を補うには、生の野菜、果物、発酵食品をとり、食物から酵素を取り入れることが大切になってきます。酵素シロップには酵素はもちろんのこと、果物からのビタミン、ミネラル、ポリフェノールなども摂取できる、とても優れたドリンクです。今我が家では梅の酵素シロップが育っています。詳しい作り方はまた次回にご紹介します。

ことば

『猫は心地良さの専門家である』

By ジェイムズ ヘリオット (イギリスの作家)

猫のように自由奔放に自分の心地よさを追求できたら、

いろいろな意味で強いと思います♪

お知らせ

ヒコナでお取り扱いしている、万能イオン水ソテイルのキャンペーンが7月に開催されます。

50ミリと200ミリと2種類のサイズがあるのですが、今回200ミリご購入の方に50ミリがプレゼント!

ここまでお得なキャンペーンは初です。肩こり、腰痛など身体の痛み、むくみ肌トラブル、髪のお悩みがある方はこの機会にぜひ!



こんなお悩みありませんか?

- ・肩こり 腰痛 など身体が辛い
- ・妊娠中で施術してるところがない
- ・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



そのお悩みヒコナにお任せください!!
詳しくはHP⇒

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。



ヒコナ

鍼灸整体院

hikona.acupuncture

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 明日香