

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 明日香村からは届けます～

4

2021/4/01
Vol.69

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやってます

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

春ですわね～～

今年は桜が早く、3月末には見ごろでしたね。我が家の息子が保育園を卒園しましたが、卒園の日には桜と記念撮影ができました。

『世の中は3日見ぬ間の桜かな』という江戸時代に詠まれた俳句があります。

3日見ないうちに散ってしまう桜のように世の中の移り変わりが激しいことを詠んでいます。コロナの影響で、このたった一年ちょっとでだいぶ様変わりした世の中です。桜が散っていくようにコロナもサッ～～と散ってしまえばいいのと思います。



新年度、気持ちを新たに、上を向いて、空と桜を見上げて明るくいきましょう！

『ありがとう』がもつ大きなパワー

一日に何回ありがとうって言ってますか？幸福度が高い人は感謝の心を持っている、『ありがとう』という言葉には自己肯定感を上げる力もあるということをご紹介します。

うつ病患者に行った実験で、感謝の気持ちによって通常より幸福感が高まり、抑うつ状態が減ったという結果が出ました。また、別の実験では、不眠症の症状がある人たちに感謝の気持ちを書いた日記をつけてもらうと、症状の改善や睡眠の質が向上するという変化が見られたそうです。また、自制心を高める効果があるという研究もあります。

子育てをする上で、子供の自己肯定感を育てるのに簡単で有効な言葉が『ありがとう』だというのは、精神科医で子育てに関する著書を多数出されている、明橋大二先生です。片付けをした子供に、えらいねと言いたくなるのを、ありがとう、助かったよという声掛けにする。ありがとうと言われたことで、だれかの役に立ちたいという本能欲求が満たされて思いやりや貢献心のある人間へ成長するそうです。

家族の間だと、やってもらうのが当たり前になって、改めて感謝の気持ちを表してなかったりしがちですよね。でも、ありがとうと言われた方はもちろん言った方にもよい影響を与え、人生の質を高めるとなったら、心がけてみようと思いませんか？ぜひ、感謝の気持ちをもってよりよい人生にいきましょう！

夜寝る前に感謝の気持ちを思い浮かべて寝るのもすくいいですよ！これも簡単にできるのでぜひ。

24節気 &

季節のたべもの

穀雨 (こくう) 4/20～5/4

穀物を潤し育てる春雨の降る頃です。草餅の原料となるよもぎがとれたり、チューリップ、春牡丹などが咲きます。



何かと悩み悩むことが多い時期です。ため込むことがよくないので、カラオケなどで思いっきり声を出すのもよいです。鼻歌でも発散できますので、考え込んだ時は鼻歌を！

おすすめ食材

《よもぎ》

よもぎは消炎作用に優れ、止血にも用いられ、お灸でも使われます。利尿作用がありむくみをとります。イライラしやすい春にヨモギ餅やヨモギ菜をとる習慣は理にかなっています。

骨盤を整える 簡単エクササイズ おしり歩き

ヒコナに整体に来られる方のお悩みの中で多いもののひとつが『骨盤のゆがみ』です。骨盤のゆがみというのは、骨の問題ではなくて、おしりの筋肉の緊張が強くなることで、おこります。筋肉が緊張することで、骨盤の動きがスムーズでなくなったり、本来ではない形になったりしてしまいます。なので、骨盤を整えるのに大切なことは筋肉の緊張をほぐすことです。

では、どうやったらいいかというと、マッサージやストレッチなどいろいろやり方はありますが、おうちで簡単にできる『おしり歩き』のエクササイズを紹介します。

やり方

イラストのように足をのばして座ります。背中が丸まらないように、頭からひもが出たあやつり人形になったつもりで背すいを伸ばします。

片側のおしりを浮かして、少し前に出る、反対のおしりを浮かして前に出るを交互に行い、おしりを使って前進します。この時の腕は、おしりに合わせて振ってもいいですし、手をクロスして肩を触っていてもどちらでも構いません。腕を振るほうが楽に動けます。負荷をかけたい時は手を振らずにやったほうが、しっかり下半身の筋肉が動かされます。しばらく前進したら、今度は後ろ歩きです。おしりで後ずさりしていきます。前進するよりもちょっと大変です。

やり方はこれだけで、とっても簡単な運動です。腹筋にもききますので、おなか痩せたい人にもいいですし、全身の巡りがよくなるので、冷えが気になる方にもいいです。体幹を使うので、しっかりやると転びにくくなりますので、高齢の方のリハビリ運動としても使われる運動です。

このイラストの女性の表情は険しいのですが(笑)(これしかなかったので...)、こんなにカンでやらなくても大丈夫!続けることが大切なのでできる範囲で楽しく運動して下さいね。



ことば

『年齢なんてただの数字』

By 瀧島未香 (タキミカ)

90歳 現役フィットネスインストラクター

65歳からジムに通い、87歳でインストラクターに就任

90歳! 現役インストラクター
タキミカさん

最近たまたま知った方ですが、65歳の時に太ってしまったことからジムに通い15キロ減量し、87歳からフィットネスのインストラクターとして活躍されてる方です。すごいですよ!!!

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
近鉄極原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分