

# 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 明日香村からお届けします～

1 & 2

2022

Vol.75

## 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

あけましておめでとうございませう。  
本年も皆さまの健康と綺麗を底上げするべく、頑張  
ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

年末年始、のんびり過ぎました、、、と言いたいところ  
なのですが、なんやかんやと、やることもあり、家  
中のことをあれこれして過ぎました。夏に引越して、  
まだしゅいを塗れてない場所にしゅいを塗り終えよう  
と思っていたのに、まだまだ終われません。また時間見  
つけてやろうと思います。

おせちも立派なものは作れませんが、いくつか作りました。  
黒豆を作った時の煮汁を  
活用してプリンを作ったら  
思いのほか、美味しくできま  
した。材料は煮汁と牛乳(また  
は豆乳)と片栗粉。  
詳しく知りたい方はお伝えする  
ので、言って下さい。



## 2022年はこんな年

2022年、2が続いて何となく縁起よさそうに感じるの  
は私だけでしょうか。

今年は壬寅(みずのえとら)年です。寅は十二支のひ  
とつ、壬というのは、十二支同様、中国の思想で『十  
干』という考え方です。『甲乙丙丁戊己庚辛壬癸』の10  
の要素のうち、9番目が壬です。

壬は『姓に通じ、陽気を下に姓む』

寅は『みみずに通じ、春の草木が生ずる』

という意味があります。

そのため壬寅の年は厳しい冬をこえて、芽吹き始め、  
新しい成長の礎となるイメージです。すてきなイメージで  
すね。これからどんどん成長していくはじまりの年になりそ  
うです。皆さまよい一年になりますように。

2022年の開運日とされている日をご紹介します。

天が万物の罪を赦す日、最強の開運日といわれている  
『天赦日(てんしゃび)』と、何かを始めるのに適している  
といわれる『一粒万倍日』

これらがかさなる日が最適と言われ、何かはじめたり、  
大きな買い物をするのにも良いといわれています。

1月11日 一粒万倍日+天赦日

3月26日 一粒万倍日+天赦日+寅の日

6月10日 一粒万倍日+天赦日

金運アップ♡



ご参考に・・・

## 24節気 &

季節のたべもの

### 大寒 (だいかん) 1/20~2/3

旧暦の最後を飾る一年で最も寒い時期です。大寒の  
最後の日(立春の前日)が春の節分です。豆をまく習  
慣は、魔滅の音に通じることから用いられるようになった  
といわれています。

今年の恵方は北北西です。

## おすすめ旬の食べもの

《やり根》



薬膳料理でも用いられるやり根。のどの調子がおかし  
いときや、肌や身体が乾燥しているとき意識してとりい  
食材です。安眠を促す作用もあります。  
よく洗ってバラバラにし、バターと一緒にホイルに包ん  
でオーブンなどで焼くとほくほくになって美味しく簡単に  
食べられます。

## 手軽にできる肘湯 頭すっきり、肩こり解消

一年で一番寒い時期になりますね。寒いときに足湯とはよく聞くとお思いますし、ヒコナつうしんでもおススメしたことがあります。足湯は、はじめるまではちょっとめんどくさい感じがするかもしれませんが、やってみるととっても気持ちよくて、やった甲斐があるなと思います。

今回は足ではなく、肘を温める肘湯のご紹介です。  
肘を温めるってどんな感じがピンとこないかもしれませんが、やり方はとってもシンプルです。



洗面器のような入れ物に少し熱いと感じるくらいのお湯を入れ、肘の部分を10分くらいつけておく。

これだけです。

もし、かなり大きい容器があれば、肘から指先までをすっぽりお湯につけてもいいのですが、なかなかそこまで大きなものはないと思います。それに、肘の部分だけなら手軽なので気軽にやってみようかなと思えますよね。

PC やスマホの使用で意外と疲れているのが腕なんです。

辛い肩こりも実は腕の疲れによるものということもあります。デスクワークで疲れた時に肘湯をすると頭がスッキリして効率が上がります。腕が疲れることで、胸の周りも緊張し呼吸器にも影響を与えます。なので、咳など呼吸器系のトラブルがあるときにもおススメです。呼吸が深くなることで気持ちも明るくなりますよ。

仕事の休憩や夜のリラックスタイムにお試ください！^^

## ことば

『優しい言葉ひとつで

冬中温かい』

優しいことばひとつであつたかくなりますよね。  
寒い時期だからこそ、やさしい言葉を使いたい。

一年生の息子の学校の国語授業で、ほめたり良い気分になるような言葉を「ぼかぼか言葉」と呼んでいたのを思い出しました。

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



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 明日香