

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～

10&11

2022

Vol.79

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやってます

@hikona_asuka

ヒコナのかげせよしえです



↑ ↑

写真を変えました!

お気づきですか??
今年に入ってから、たくさんの方に、写真と実物が違う!と
言われていて、最終的にはPC越しでお話した方にも言われて
まして、やっと写真を撮りなおしました。さらに裏面の院長の
写真も変えました!それぞれ、実物との印象はどうでしょう?

さて、9月は明日香村の『光の回廊』に出掛けてきました。明日香村のいたるところで、ライトアップされた景色が楽しめる恒例の秋のイベントです。写真は石舞台公園のもので、今年は気球もあり、シャボン玉の大道芸も見られて、景色が一気にメルヘンチックになっていましたよ。



24節気 &

季節のたべもの

立冬 (りっとう) 11/7~11/21

暦の上では冬の始まりの季節。この頃には冬型の気圧配置となり、「木枯らし」が吹きます。冬の気配が感じられるようになり、北国からは初雪の知らせが届き始めます。裏面にも通じますが、冬のはじまりのこの時期は「首」とつく場所を冷やさないように注意することが快適な冬を迎えるために大切です。

免疫力 UP 美肌えごま茶

9月よりヒコナでお出ししているお茶に「えごま茶」が仲間入りしました。えごまといえば、えごま油の方が馴染みがあるかもしれませんが、アレルギー反応を抑える働きがあるとして、注目されている油です。

そのえごまのお茶です。油と同様に健康や美容によい成分がたっぷりと含まれています。

αリノレン酸 LDL コレステロールや血圧を下げることも期待できるほか、アレルギーを抑制する抗アレルギー作用も期待できます。

βカロチン 抗酸化作用や免疫力のアップ 皮膚や粘膜の調子を整える

ロスマリン酸 血糖値の上昇を抑制する 脳の認知機能の向上

ルテオリン 抗酸化作用 高アレルギー作用 他にも、カルシウム 鉄 ビタミンC、ビタミンEなど!

お味は、シソ科の植物なので、シソっぽい爽やかさのヒコナではほうじ茶、玄米茶、レモンガラスとそれぞれブレンドされたえごま茶をご用意しています。

いつも飲むお茶で、美容と健康のサポートになります! 7包入り750円です。プチギフトにもどうぞ!



立冬におすすめの食べもの

《ココア》

毎年、立冬の日は「ココアの日」と制定されています。森永製菓が2016年に制定したもので、「ココア」は体が温まる飲み物として11月上旬から飲む機会が増え始めることから、冬の気配を感じ始める「立冬」を記念日としました。

ココアには身体を温める作用や、便秘改善につながる作用もあります。



簡単手首ストレッチで肩こり & 子宮ケア

手首と肩は筋膜でつながっています。
 手首の動きが悪くなると、腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、肩こりの原因に。手首を動かすようにただで肩こりが改善した、ということもありますよ。
 また、昔から「女性は“首”とつくところを大切に下さい」と言われていたそうですが、特に手首は子宮とのかかわりが深いと言われています。腱鞘炎でもないのに、手首に痛みがあるときは子宮の調子がよくないことも・・・

しなやかに手首が動かせるようにケアしてあげると、肩こり予防や、生殖器を元気にすることへつながります。
 簡単にできる手首ストレッチを2種類ご紹介します。

手首回し

1. 手を軽くグーににぎります。
2. にぎったまま手首をクルクルと回します。
3. 内回し・外回しの両方をやってみましょう。

手つぼみ体操

1. ひじを伸ばして両手を前に出します。
2. 手の指をつぼめ、5本の指の指先をくっつけます。
3. 指先をくっつけてつぼめたまま、手首を上下に動かします。

椅子に座ったまま、横になったままなど自分のできる範囲で動かすだけの「手首ストレッチ」は高齢者の方にもおすすめです。
 ゆっくり回すだけで血行が良くなります。
 パソコン仕事の合間の気分転換にもいいですね。



2,630 円

また、昨年の冬、好評いただいた発熱ウォーマー。ウールと比べて約3倍も吸着発熱性能がある素材でできています。手首用もあるので、手首のケアにお使いいただけます。ストレッチと合わせてぜひ！

ことば

『被害者ではなく
 人生のヒロインになりなさい』

Be the heroine of your life, not the victim.
 By ノーラ・エフロン (脚本家)

ノーラ エフロンはアメリカ出身の脚本家・映画監督。
 『ユー・ガット・メール』『恋人たちの予感』『めぐり逢えたら』などのロマンティックコメディ映画を手がけています。

自分次第で被害者にもヒロインにもなれるなら、ヒロインを選びたい！

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。



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

ヒコナ
 鍼灸整体院
 hikona acupuncture