



訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

# もみのきのきもち

## 健康コナ

紹介者/望月



今回は、この時期に何かにつけて気になる乾燥について書いてみました。

体の乾燥といえば、肌荒れ・しもやけなどがありますが、皮脂や水分不足によるものや、エアコンに長く当たっていることによる等、その原因は様々です。

体の中でも肘、膝、すね、足の裏はもともと皮脂が少ないうえ乾燥しやすい顔では、目の周り、頬、口の周りが乾燥しやすい部分です。

保湿液やクリームを塗るのも効果はありますが、ビタミンやコラーゲンの不足も原因になることがあります。

それを、改善するには、様々な栄養素をバランスよく摂取することがとても大切です。牛乳よりもカルシウムが多く含まれ、コラーゲンが豊富な小松菜。春菊は、摂取すると体の中でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜を守ってくれます。

今回の時期に何かにつけて気になる乾燥について書いてみました。

なるカリウムがキャベツの1.5倍もある紫キャベツ。リンゲンが多く含まれるトマト。

これらの野菜を、うまく摂取すると肌の調子が良くなるかもしれません。

次は乾燥するこの時期になると流行します、インフルエンザについてです。ウイルスは風邪などの菌とは違い、身の回りのいたるところに入らばいついています。

特にドアノブ、冷蔵庫など表面がツルツルした素材にくっつきやすいそうです。

なので、そのような部分をアルコール消毒し、しっかり手洗いをすることが一番有効なようです。また、口内の乾燥もウイルスが入りやすいので、水分をこまめにとって喉を潤すことが大切です。そのためには、マスクは有効です。そしてなりよりは三度の食事、しっかりと睡眠もとても重要です。これらの予防方法を参考にさせて頂いて、健康的な日常を送りましょう。

### 今月の TOPICS

#### ペット紹介



生後4ヶ月の時に、息子が出会って我が家にやって来まして。いたずらもしてくるけど、只々愛おしく可愛いうちの子です。

チワワ「まる」オス1歳7ヶ月

安曇野市M様

### ご利用者様の声



マッサージいいよ。痛くないしね。やってもらうと調子がいいね。

松本市 91歳女性 M様



### 羊毛フェルト

#### 『トイプードル』

小さくて動くぬいぐるみのような『トイプードル』を作ってみました。



利用者さんが、お孫さんに昔作った立ち雛です。可愛らしい顔がなんとも言えない素敵なお雛人形です。今の季節にぴったりですね。

### ひな人形 松本市S様91歳の作品



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれます。

『鳥』 春になると、鳥のさえずりも層々大きくなりますね。今月の篆刻は、そんな鳥の姿をイメージしてみました。 増沢

### 編集後記

いよいよ春の匂いを感じる季節となりました。皆様からの声を、募集中です。お近くのスタッフまで、お知らせください。

「もみのきのきもち」編集委員会

