

もみのきのきもち

こころcolumn

施術師 登玉



こんにちは

施術師の登玉です。

ここ最近、寒暖差により体調を崩して居る方はいませんか？

今回は生活においてとても大切な排便についてお話ししようと思っております。

世話を問わず多くの方が悩んでいるのが便秘です。

便秘になると、腸内環境が崩れ免疫力が低下することにより、感染症にかかりやすくなるとも言われています。

便秘の原因の多くが、活動量の低下、食物繊維、水分不足、自律神経の乱れによるものです。

活動量の低下については激しい運動をしなくても、

・ベッドに座り大きく腕を回し深呼吸をする。
・座ったまま体を右左にゆっくりと捻る。

・立ち上がれる方は、どこかにつかまり、その場で足踏みをする。

このような軽い運動でも効果が望めるといわれています。

また、お腹のマッサージも有効です。私たちの腸は時計回りで動いています。その流れに沿って、ご自分の手をパーンと、軽々かたかたとお腹をマッサージしてみてください。

食物繊維、水分不足については、バランスのとれた食事をし、その中に野菜、キノコ、寒天などを多く取り入れると良いでしょう。この時期は、野菜たっぷりのお鍋などもいいですね！

季節の変わり目であるこの時期は、誰しも自律神経が乱れがちです。

しっかりと睡眠をとり、キチンとご飯を食べ、温かいお風呂に入り、お腹スッキリ、体スッキリ、心スッキリ、健康に過ごしましょう。

今月の TOPICS

ペット紹介

- ★名前：ミニチュアシュナウザー
- ★年齢：14歳でお星様になりました
- ★チャームポイント：髭で見えないけど、シャクれている口。車が大好きで箱乗りしていました

安曇野市 豊科K様より

ご本人より

『マッサージの途中でウトウトとしてしまうことがあるくらい、とても気持ちがいいです。毎週楽しみに待っています。』

池田町T様 87歳 男性

ご利用者の声



作品紹介

お蚕様

◎棒を引いたり戻したりすると本物のように、お蚕様が伸び縮みの動きをします。

松本市I様 作品



今月のショット

◎ハロウィン仕様

いろいろなお花で、明るく楽しいハロウィンを表現してみました。



撮影者 増沢

カレンダー

◎11月の版画絵は、ハングライダーです。大きなワシに掴まって、気持ちのよい飛行ですね。



編集後記

利用者様の声、ペット紹介、作品を募集しています。お近くのスタッフにお声がけください。急に寒くなりましたね。温かくしてお過ごしください。

「もみのきのきもち」編集委員会

