

もみのきのきもち



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38

TEL.0263-87-6806

FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

こころcolumn

皆さんこんにちは、施術師の登玉です。

今回は、免疫力についてお話します。

皆様の中には同一世帯のご家族の中で、お子さんがコロナに感染し、親御さんは濃厚接触となったが感染はしなかったと言ふような話を聞いたことがある方もいると思います。

お聞きすると親御さんはマスクや手洗いは日常となり、感染対策にプラスして毎日の体調管理に気を付けていたそうです。

さて、日頃からできる体調管理とはどのようなものがあるのでしょうか？

①体を温めて、体温を36.5℃を目安に保つ。

体温を維持することで免疫細胞が正常に働きます。1℃上がると約5倍増加し、1℃下がると30%低下してしまいます。予防としては、白湯を朝と夜に飲む、ストレッチからの体温低下を防ぐ為、GABAを多く含む食材(玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなど)を食べる。

②しっかりと食事をすると体が動かしやすいくなります。

これから春になるにつれて体を動かす機会が増えてきます。季節

施術師 登玉



節の変わり目には筋肉が固くなりやすくなるので、酸っぱいもの(梅干し、酢の物など)を食べると筋肉が柔らかくなり動きやすくなります。その他に、毎日30歩く、スクワットをするによいです。

③質のよい睡眠を心がけましょう!

しっかりと睡眠時間を取ること、日頃の疲れやコリがとれやすくなります。寝つきがよくなかったり、途中で目が覚めてしまふなどお困りの方もいらっしゃると思います。お腹の冷えが原因かもしれません。この時期は、体の外から冷やされやすくなります。予防としては、就寝前に冷たい食べ物や飲み物をあまりとらないようにして、シャワーではなくしっかりとお風呂に入るようにしましょう。

このようにまずは、日常のなかで意識をし、自分のできることから少しずつ続けていくことが大切です。

日常の感染対策に加えて体調管理をしてはいかがでしょうか。

ペット紹介

今月の TOPICS

- ★名前 ポチ乃
- ★犬種 ミニチュアダックス
- ★年齢 15歳
- ★お顔がちっちゃくて、お目々が大きく、おりこうさんです。



安曇野市 H様より

ご本人より
『今は亡き夫の介護が大変だった頃からマッサージに来て頂いているので、気楽に夫の話しても出て嬉しいです。体もラクになるけど心も軽くなります。毎週、お逢い出来るのが楽しみです。』

安曇野市 H様 女性 自費の患者様



ご利用者様の声

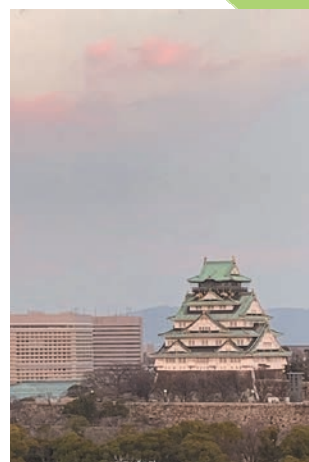


塗り絵
◎女の子と草花が、暖かな色合いで素敵ですね。
安曇野市穂高S様 作品



◎3月の版画絵は、昔話です。気持ちよそそくに夢を見ながら寝てしまふ。

作品紹介 カレンダー



◎大阪城
間近で見るとお城の大きさに圧倒されました。

今月のコメント



撮影者
利用者様のご家族 K様

編集後記
日に日に春の暖かさを感じられるようになってきましたね。「もみのきのきもち」編集委員会

