

もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

コラム column

「冬バテ」

施術師 千村



あまり知られていないかも? 知られませんが、冬には頭痛、肩凝り、疲労感、抑うつ感、風邪症状などの冬バテと呼ばれるものがあります。
冬バテの原因には、体温調節、呼吸、脈拍、消化などが生きていく上で大切な機能をコントロールする自律神経の乱れがあります。

② 陽性食品を食べる。
陽性食品とは東洋医学的に体を暖めるとされる食品のことです。主に人参、牛蒡、鮭、みかん、生姜、小豆など冬が旬で寒い地方で取れる食品、土のなかで育つ黒っぽい食品とされています。

① 3つの首を暖める。
首、手首、足首の近くには大きな血管やリンパ節が皮膚の近くを通っており、特に首の付け根にある「大椎(だいたいすい)」というツボは身体全体を暖めてくれる大事なツボで、温める事で身体全体を暖めることが期待できます。

③ カイロの活用。
体を暖めるのがどうしても難しいほど寒い日には効果的にカイロを使いましょう。オスズメの貼る場所はおへそです。おへそのすぐ下にある腸はたくさん血液が流れており体を暖めるのにピッタリな場所です。
また腸は脳と迷走神経を通して密接につながっており腸を暖めてほぐすことで脳や神経のリラククスにもつながります。
ただし、低温火傷を防止するために注意も必要です。
衣類の上から貼るようにし、皮膚に直接貼ったり、長時間の貼付はしないよう使用してください。
これらを参考にしてみてください、元気に寒い信州の冬を過ごしてください。

ペット紹介

今月の TOPICS

- ★名前 ベル
- ★犬種 ヨークシャーとマルチーズのあいのこ
- ★年齢 2歳
- ★チャームポイント 耳が立っていて、ミッキーみたいなどころ、しっぽは長くて鳥の羽みたいな感じです



大きくなりました

安曇野市G様より

わが家に来たばかりのころ

ご利用者様の声

ご本人より
『先生とのおしゃべりは楽しいですね。マッサージのあとは、身体が楽になります。』



池田町S様
76歳女性

作品介绍 カレンダー

◎2月の版画絵は、かまくらです。
かまくらに暖かい明かりが灯っています。



今月のショット



◎三九郎

松本市蚕糸公園で、『まゆだま』の団子を三九郎の火で焼いて食べました。



撮影者 曾根原

2 鎌倉に 夢の庭付き一戸建て?!

かまくら祭 飯山 かまくらの里

日月火水木金土

編集後記

まだまだ厳しい寒さが続いています。暖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

