かわらばん

令和元年6月号

アロマでリフレッシュ☆

季節の変わり目や体の不調を感じる時など、アロマオイルで気分をリフレッシュしませんか？専用の器具が無くても、オイルをティッシュペーパーに1滴垂らし、ハンカチに包んで香りを楽しめます♪

梅雨時期オススメのオイル♪

・ペパーミント
気分をスッキリさせたい時

・ラベンダー
緊張をほぐし、リラックスした時

そのむくみちょっと待った！！

梅雨時期は湿気が多く、むくみやすく、疲れが出やすい季節です。じめじめしたこの季節は汗をかきにくくなり、体内に余分な水分が溜まりやすくなります。カラダにとって適度な水分はカラダを潤わせ、健康を維持するために必要不可欠なものですが、必要以上になると話は別。

しかし、水の飲み過ぎだけが原因ではありません。実は、外からの影響もカラダに余分な水が溜まる原因になっているのです。そのひとつが「雨による湿気」。漢方では過剰な湿気を湿邪と呼び、余分な水分はカラダのあちこちに溜まりやすく、むくみや頭痛、めまい、食欲不振など、さまざまな症状を引き起こす原因になると言われています。

そんなむくみ解消にはカリウム！カリウムはミネラルの一種で、余分な水分などを体外に排出するサポートをしてくれます。カリウムはきゅうり、バナナ、アボカドなどに多く含まれています。特にきゅうりはこれからの時期旬を迎え、余分な水分を体外に排出されやすくするシトリンも含まれているので、むくみ解消にピッタリです☆

簡単ツボ講座でも、むくみ解消のツボを紹介しています！
併せてぜひご覧ください♪

健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月は【トマト】について学んで行きましょう！

トマトにはカリウム・カロテン・ビタミンC，B群、毛細血管を強くするケルセチンなどが含まれています。カリウムは体内のナトリウムを排出し血圧を下げ、血管を丈夫にするケルセチンと共に心疾患、動脈硬化を予防します。また、ケルセチンはビタミンCの体内利用を高めるので肌をきれいにします。

そしてトマトで最も注目したい成分が「リコピン」です。カロテンの一つでケチャップなどに使われる赤系トマトに含まれ、赤みを作っている色素。抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を消す働きがあるため、ガンの抑制に効果的と言われています。夏野菜の代表とも言えるトマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど優秀な食品。

◆トマトの特性◆

トマトに含まれるリコピンは加熱に強く、油に溶けやすい。そこで、オリーブオイルと同時に摂取すると動脈硬化が引き起こす心筋梗塞などの心血管疾患の予防効果を得られるという研究が発表されています。

福島ウェルの簡単ツボ講座～☆

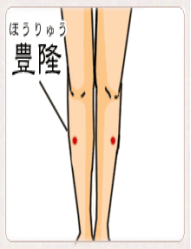
今月は…

むくみを解消するツボ

『豊隆(ほうりゅう)』

水分の排出を促し、下半身の血液やリンパの巡りが良くなり、足のむくみ解消に◎

足のむくみの他に咳や痰、喘息や気管支炎など、喉の不調などにも効果的！！

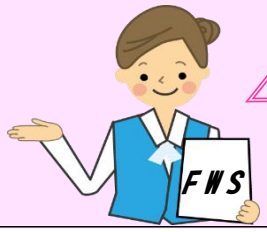


ツボの場所
足のくるぶしと膝の骨(下部)のちょうど真ん中。

やりかた
親指を垂直に当てて、ゆっくりと皮膚に沈み込むように押す。

《営業担当》
武田 ・ 菊地
渡部 ・ 箭内

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001



お電話お待ちしております！

福島ウェルフェアサービス