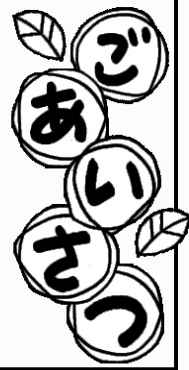


맘通信

2020年 4月発行
ビッグハート맘整体院



コロナめ！ 先月、次号を書く頃には終息していることを願いましたが、どうやら長期戦になる覚悟をしないとイケなくなっているの頃です。いろんな情報が飛び交っています。免疫力が落ちないようにはしておくことが何よりも予防というの、最初から変わりませぬぞ、ビッグハート맘のお客様、ビッグハート맘の関係者、もちろん私も！からコロナの患者さんを出さないこと一緒にがんばりましょうね！

- ◎栄養をしっかりと摂る
 - ◎休養をなによりも優先する
 - ◎寝る時間を削いでまでなにかをしない
 - ◎適度な運動をする
 - ◎体を冷やさない
 - ◎ゲラゲラ笑う
- また怖くて不安で悪い方向にばかり思考が傾いてらっしゃるかたは、ほとんどの場合、運動が足りておりません。
- ◎体の部位 ひとつひとつを伸ばしてあげましょう
床に上向きになり大字に寝転び、手足の指先 遠くへ遠くへ遠くへ伸ばしてみよう それだけでも随分月々、呼吸が楽になりますよ！



「情報に振り回されない」
新型コロナウイルスの状況は、日に日に変化していて、様々な情報が飛び交っています。
二月末には、SNSのデマが引き金になって全国のスーパーからトイレレットペーパーや

ティッシュが消えるという騒動になりました。デマだとわかっていても、実際に売り場から物が消える人、人は恐怖感を覚えます。パニックはウイルスが原因ですが、パニックは人間が原因。
不安を掻き立てる情報や噂は、正常な判断力を失わせ、無責任な情報に振り回されたいためには、他人や周囲がどうしているかではなく、自分がどうするのが正しいか、自分軸で考えることが大切です。

肩こりに気をつけて

年齢と共に「肩こり」がひどくなるのは、姿勢の悪さや眼精疲労、運動不足、血圧などに関係し、肩周りの筋肉が緊張して硬くなるのが原因です。パソコンやスマホに集中しすぎて、

同じ姿勢を長時間続けずに、息を吐きましょ。また、適度な運動を取り入れるのも肩こり予防の対策につながります。

エイジングケア



花粉症の方には辛い季節ですね。洗濯物を花粉から守る方法は...?

【柔軟剤を使う】
花粉は静電気で引き寄せられるので、柔軟剤で静電気を防止すれば、花粉が付きにくくなります。

【部屋干しがオススメ】
晴天で湿度が低い日・最高気温が高い日・雨の翌日は特に花粉が多く飛びます。濡れた衣類に花粉がつくとなかなか落ちないので洗濯物は部屋干しがオススメです。

部屋干し臭を防ぐには、速く乾かすこと。風の流れが重要です。浴室などで換気扇をつけて窓やドアを少し開けた状態で扇風機の風を当てると速く乾きます。

【外干しする時は...】
外で干した時は、一枚ずつ花粉を振り払ってから取り込みましょう。ただし、叩くのは逆効果。仕上げに乾燥機を使うと効果的です。地面に落ちた花粉は、夜風で舞い上がるので、夜なら外干ししても大丈夫...ということはありません。



暮らしと健康 花粉と洗濯