

# 棒をつかむ仙人

タイ式ヨガのスクワットです。

ヒップアップ、内ももの引き締め効果。

尿漏れ防止にも効果があります。

① 脚を大きく開いて立つ。

つま先は外側に向ける。

② 胸の前で、右手の親指を

立てて握りこぶしをつくる。

③ 左手で、右手の親指を握る。

左手の親指でこぶしに蓋をする。

目の前にまっすぐ立っている棒につかまるイメージで。

④ 息を吸いながら、ゆっくりと膝を曲げて

膝を真下に落としていく。

棒をつかんだまま下に下がるイメージで。

膝の向きは、つま先の向きと合わせて外側に。

お尻が後ろに突き出ないように注意。

⑤ 膝を落とした姿勢のまま、

3秒間キープする。

⑥ 息を吐きながら、

かかとで体を

押し上げるように

ゆっくりと脚を伸ばし

①の姿勢に戻る。



# 自然を感じる

自然の中に出かけると、

脳の疲れが癒される

と言われています。

鳥のさえずりや

聞いたり、花を見たり

するだけでも、

緊張感が和らぎ、

心が穏やかになります。

外に出ることができ

ないときは、家の中で、

花や観葉植物、大自然

の映像・せせらぎの音

などで自然を

感じ、疲れた

心を癒して

あげましょう。

# リラクゼーションタイム



■ 感染予防 帰宅後の鼻うがいとトイレ掃除 ■  
感染予防についてみなさんもうろいろと実践されていることと思います。

先日わたしが受けました”大阪市立大学 脳科学特認教授を経て 健康科学研究所 所長 現代適塾 塾長”井上正康先生の『セミナー 実敗の本質 コロナを正しく怖がる 健康な処方箋』というセミナーで、今日これだけは、何が何でも大切な情報としてお持ち帰りくださいとおっしゃっていた内容2つをみなさまと共有したいと思えますので、最後までお読み下さいませ。

今回のこのコロナ感染で気を付けないといけないことに3密というのがあります。これはクラスターが出やすい環境を作らないということでも大切なことになります。

帰宅後にウイルスを体の中に入れない予防といえど、うがいと手洗いです。うがいというのは、どのうがいを想像するかが多いと思うのですが、追加していただきたいのが、鼻うがいですが、インフルエンザもコロナも検査方法は鼻の粘膜から採取するという方法です。ということは、鼻うがいで、鼻の粘膜に一番に付着するそうなのです。

体の中にウイルスを侵入させないようにせよ、鼻うがいも追加してくださいませ。鼻うがいをする際は生理用食塩水です。そうすると鼻が痛くありません。生理用食塩水の作り方 水1リットルに対し 家庭にある塩 9グラム

そしてもう一つは、トイレの掃除と、トイレ後の手洗いです。

コロナウイルスは体のほぼ全体に侵入してくるので、腸の粘膜から侵入する数がダントツに多いことを先生は着目されておりました。そして、コロナ感染が一番多く起きている場所が、感染者の家族(濃厚接触者)であるということ、この二つを考えたときに、便からの感染がゼロではないのか? ということをおっしゃっておりました。これを聞いて、確かにクラスターとなる場所すべてにトイレがあるかも、とも思いました。トイレ後の手洗い、掃除は、さらに強化したいな、と思いました。ビッグハートマムのトイレも共同なので、再開したら、除菌の徹底をしていきたいと思えます。

## ビッグハートマム整体院の理念

- 私たちは、お悩みの症状だけではなく、予防までとことん向き合います。
- 私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。
- 私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます

● 発行:ビッグハートマム整体院  
● 責任者:山本しのぶ  
● 住所:〒550-0002 大阪市西区江戸堀 1-20-11-206  
● TEL:050-1487-7123  
● H P:www.b-mom.biz (ビッグハートマムで検索)  
● e-mail:mom.shinobu@b-mom.biz  
● 営業時間:月~金 11時~21時 土 11時~18時  
日/祝(予約のみ)18時まで (不定休)  
LINEでのご予約も可能です。