



## 早寝早起きで心身ともに元気に !!

つい先日までは、寒くて布団からなかなか出られませんでした。そんな日もなくなってきたので、少し早起きを試みませんか。スッキリ目覚めるには、①起きたら太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ身体も目覚めます。②枕元に水を置いておき、目覚めたら飲みましょう。上半身を起こして飲まなければならないので自然と起き上がれます。と同時に、尿意も催しますのでそのままトイレへ行き目覚める事となります。夜の習慣も大切です。①38度～40度のぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、身体を芯から温めましょう。②寝る直前のスマホやパソコン等強い電子機器は目が冴えてしまうのでやめましょう。③寝酒は眠気を誘う事もありますが飲みすぎてしまうと眠りが浅くなるので、ほどほどに。

午前中は脳が最も働く時間帯で集中力もアップするのに、寝ていてはもったいない！日差しがとても気持ちの良い今、沢山浴びて心身ともに元気に1日を過ごしましょう。



## 『春の香り』



こんにちは。4月から月曜と金曜の週2日、リンパ浮腫の治療を担当させていただきます渡辺由香と申します。私は熱海出身で、今は真鶴に住んでいます。子供の頃から外で遊ぶのが好きで、虫やサワガニをとっていました。今は登山やスノーボードが趣味で、ペーパーですが中型二輪免許を持っていて、まわりからは行動は男っぽいと言われるのですが、女性らしい丁寧な施術を心がけて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



桜の花も咲き、春という季節の節目をより実感するようになりました。私は桜ともう一つ、毎年この時期楽しみにしている花があります。フリージアという花です。



開花期は3～4月、キンモクセイやバラと並んで良い香りのする花で、その香りは香水などにも利用されるそうで、私はこの香りが好きです。花の色は、赤・黄・白・ピンク・紫などで、黄色は甘酸っぱい、白色はキンモクセイ、と花の色によって香りが違うのが特徴です。香りは一瞬で心と体を変える力があり、本能行動（食欲・睡眠欲等）、記憶、喜怒哀楽や、ホルモン分泌、内臓の働き、免疫等、影響を受けると考えられています。

春は気圧、気温の変化、また入学、就職、引越し等、環境の変化によるストレスで体調を崩しやすい時期です。私もなんとなく不調になりがちですが、フリージアの香りで元気をもらっています。皆様も普段行っている体のケアに花の香りをプラスしてみるのはいかがでしょうか。

渡辺 由香

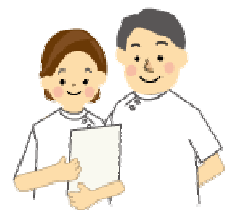
### —お知らせ—

#### 【施術スタッフについて】

新年度となり、新たな施術スタッフが仲間入りしました。センターだよりでも、順次スタッフが自己紹介をさせて戴きます。施術担当日の詳細については、受付までおたずねください。

#### 【研修生について】

当センターでは、今年も新たな研修生が元気いっぱい入って参りました。直接皆さまの施術にはあたる事はありませんが、見学に入らせて戴くことがございます。何卒ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



#### 【4月休診日】

2日(入学式)、3日、10日  
17日、24日  
29日(昭和の日)



#### 渡辺 由香 (わたなべ ゆか)

出身地：静岡県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師  
勤務日：月・金（リンパ浮腫ケア担当）

