



マスク疲れに気をつけましょう！



with コロナの生活でマスクが手放せなくなりました。着用が義務化されることも多く、長時間の着用で、お顔まわりに疲労やコリを感じる方も多いようです。そんな時に効果的なセルフマッサージをご紹介します。気持ちよいと感じる強さで行いましょう。

- ・軽くこぶしを握り、親指以外の4指の関節をマッサージしたいところにあてる
- ・上下、左右に細かく動かし、ぐりぐり

耳の上にある側頭筋、頬にある咬筋は歯をくいしばるともり上がるのでわかりやすいですよ。

①眉尻からこめかみの間をぐりぐり



②耳の上をぐりぐり(側頭筋)



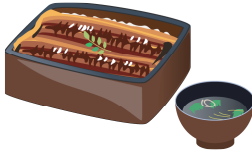
③耳の下のエラをぐりぐり(咬筋)



猫の手で第2関節を使う



お顔を触る前には手洗いを行いましょう！



鰻って 素晴らしい！



こんにちは、火曜日担当の辻田美夏です。

厳しい残暑が続いていますね。それでも、朝晩は過ごしやすくなって来たでしょうか？昼夜の温度差があると、気温の変化への対応が難しくなり、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなります。

そこで、免疫力を高める食材「鰻」についてお話しします。

夏の「土用の丑の日」に鰻を食べるのが慣習となっていますね。「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の前までの約18日間を指し、次の季節の準備をする時期と言われています。

「丑の日」の丑は、十二支の「丑」のことです。暦では、日にちに十二支を割り当てているので、「土用の丑」とは、土用の時期で丑に当たる日のことなのです。

夏のイメージの強い「土用の丑の日」ですが、実際には各季節にあるのです。

「夏バテ予防に効く食材」として知られる鰻は、ビタミンA・B群・D・Eなどの他に、DHA、EPA、ミネラル(鉄・亜鉛・カルシウム)など様々な栄養が豊富に含まれています。

その中でも特に多く含まれているビタミンAは、免疫力を高め、ウイルスや細菌に対する抵抗力をつけます。また、皮膚細胞を活性化させたり、目・喉・鼻の粘膜を健康に保つ働きもあります。

鰻一尾で、成人が一日に必要なビタミンAが補えるほど豊富に含まれています。

夏の疲れが出やすい今こそ、鰻を食べて免疫力を上げ、乗り切りたいですね！

【9月の休診日】

6日(日) 13日(日)
20日(日) 21日(祝)
22日(祝) 27日(日)

お知らせ



【新型コロナウイルスに対する取り組み】

1. 施設内、施術に使用する備品、器具等の消毒
2. 定期的な換気、「高性能除菌」「空気清浄機」「加湿器」の稼働
3. 施術者、スタッフの健康管理と消毒、マスクの着用の徹底
4. 患者様の体調チェックと手指消毒、うがいをお願い

辻田 美夏

(つじた みか)

出身地：群馬県

鍼灸師

あんまマッサージ指圧師

