

ほのまき

VOICE

ほのまき体操主宰 岩月麻里

「初めまして！」

治療で痛みをとっても体に力がつかなければ本当にはよくならないことに気づき、めぐりがよく免疫力の強い体になるにはどうしたらいいだろう、と考えてできたのが、ほのまき体操です。自宅で手軽にできる、毎日の体の使い方を工夫する、自分の状態にあわせて行う、の3つを大切にしています。

セルフケア通信ではほのまき体操の他、家庭で楽しむアロマセラピーや女性の体についての情報をお伝えしていこうと思っています。この小さな通信が読んで下さる方のお役にたてば幸いです。

楽しく、そして真剣に、自分の心身に向き合っていきましょう。

1956年生まれ

1999年 鍼灸マッサージおばた治療室（守山区）開業

2000年 治療のかたわら自力整体法の指導を開始

2010年 自ら考案したセルフケア体操を始める

2011年 ほのまき体操に名称変更

ラクチン！ KanTan COOKING

ちりめんじゃこのおいし〜い「だし」が決め手

じゃこのお出汁の小松菜&卵スープ

材料（4人分）

小松菜…100g

ちりめんじゃこ…1/3cup

卵…1個

塩…小さじ 1/2

1. 鍋にちりめんじゃこを入れ中火でカラ炒りし、パリッとした感じになったら水 3.5カップを入れて強火にする。
2. 沸騰したら3〜4センチ長さに切った小松菜を入れ、中火に。
3. 小松菜が柔らかくなったら、味を見ながら塩を入れ、とき卵を細くたらしながらまわし入れる。

※じゃこはよく乾いたものを。カラ炒りするので臭みが飛び、美味しいだしが出ます。じゃこに塩気があるのでそれによって味を調整して下さい。

ほのまき体操教室



はじめてみませんか？

肩こり、腰痛、股関節痛などが解消し、生理痛や冷え性にも効果的！姿勢もよくなります。

講師：岩月麻里

月曜午前：大坪コミセン（天白区）

水曜午前：小幡音楽館（守山区）

水曜 夜：ウィルあいち（東区）

木曜午前：つながれっと NAGOYA（昭和区）

金曜午前：ウィルあいち（東区）

※午前：10時～11時半、夜：7時～8時半

※体験料1回1500円

詳しくは ma-obata@nifty.com まで

ブログ更新中！

散歩道のティータイム

<http://sanpomiti.tea-nifty.com/blog/>

おばた治療室

make your life healthy

2011 / 01

Vol.001

セルフケア通信



活用の幅が広く、
ホームケアには欠かせない。

今月の精油：ティートリー（Melaleuca alternifolia）

ちょっとクセのあるフレッシュな香りは冬の冷たい大気によく似合います。お茶の木のような名前ですが、オーストラリア原産でユーカリの仲間（フトモモ科）。細菌やウイルス、真菌（水虫など）にも強い効果を発揮し、免疫賦活作用もあると言われています。精油は普通、肌に直接つけませ

んが、ティートリーは皮膚への刺激作用が弱いので吹き出物や水虫などに1滴、直接つけるという使い方ができます（敏感肌の方は注意が必要です）。風邪の予防にも力を発揮する、アロマセラピーのホームケアには欠かせない1本です。※使い方の詳細は p.3 に

ほぐして! のばして! まわして! きたえる!

Let's

ほ・の・ま・き 体操

ほのまき体操ってなあに? : マッサージ、骨盤調整に筋力強化の要素も入れて考案しました。体の隅々までほぐして循環を促し、いい姿勢を支える筋肉をつけて、軽くて痛みのない体に! 自宅でも手軽にできる体操です。

胸筋ほぐし ~ 猫背・肩こり対策に ~

胸から腕にかけての部分が縮んでいると背中が丸くなって見た目も悪いし、首や肩もこりやすくなります。また、胸が広がらないので深い呼吸ができません。

胸の筋肉をしっかりつかんでおいて腕を回すと、マッサージでほぐすような効果が生まれます。初めはつかむだけで痛い人でも腕をちょっとずつ動かしているとほぐれてきます。肩こりや猫背の方は是非やってみてください。また、赤ちゃんのいる方は授乳の前にこれをやると母乳の出がよくなりますよ。



右手で左の胸から肩にかけての部分をつかみます。4本の指を肋骨に当て、胸の筋肉を引きはがすような感じでしっかりつかむのがコツです。つかんでおいて腕を回します。初めは肘を軽く曲げて回し、ほぐれてきたら腕を伸ばして後ろへ大きく回しましょう。10回くらい回したら反対側もやります。

1. 季節の変わり目 更年期の

♡
こころとからだ

更年期とは「女性の加齢の過程において、生殖期から非生殖期へ移行する時期」(国際更年期学会の定義)ですが、簡単に言えば閉経前後の時期のこと。女性なら誰にも必ずあることで、人生の次のステージに踏み出す節目のようなものですが、初めての経験は不安ですね。

この連載では更年期に安心して向き合えるよう、その実像や対処法についてご紹介していきたいと思います。

思春期が文字通り春を迎える季節の変わり目とすると更年期は夏から秋に切り替わる、人生における季節の変わり目のようなもの。春先や秋口に体調を崩しやすいのは、体が新しく迎える季節にすぐには対応できないからですが、排卵が止まるという大変動を迎える更年期もそれに慣れるまで不安定な状態が続くのは当然と言えば当然です。

「今まではできていたのに、こんなこともできないなんて・・・」というのは、この時期の女性がよく口にする言葉。歯がゆい気持ちはわかりますが、「季節の変わり目」だと思えば、無理はしないでおこうという気になるのではないのでしょうか。

不快な症状にも必ず終わりがありますから、無理をしないで体調に応じた暮らし方をするのが上手に付き合うコツ。初めての体験で不安な旅かもしれませんが、嵐を避けて低空飛行で飛んでいれば必ず目的地に着きます。

風邪予防には抗ウィルス作用の強いティートリーのうがいがお勧めです。コップ半分の水に1滴たらし、喉にいきわたらせるようにゴロゴロゴロ。喉がむずむずする、いがらっぽくて変という時には奥の方へ炎症がすすまないうちにすかさずうがいをしましょう。先手必勝です。

風邪の流行時に人ごみに出かけるので心配、という時には小さなペットボトルの水に2、3滴入れ、外出先でうがいする、とうのもいい方法です。



抵抗力の弱い家族がいるような場合は、室内に香らせる芳香浴を。ガラスか陶器の器にお湯を張って数滴たらすとか、精油を入れられるようになっている加湿器を利用すると簡単です。

ティートリーで風邪対策

アロマテラピー HomeCare