

ほ・の・ま・き

VOICE

守山区 N.T.さん (46歳)

数年前にヘルパーの仕事を始めたら腰痛になってしまい、接骨院に通い始めましたが、ずーっと通うのも嫌だなあ、自分で治せるものはないかなあと探して、スポーツクラブで体操を始めました。

その後岩月先生の教室にかわりましたが、腰痛はすっかりよくなり、たまに仕事でひねって痛くなくても教室に来てゆるめにやると治ってしまいます。肩こりも自分でほぐすとラクになるので気にならなくなりました。

また、循環がよくなったのか手がいつも温かくて、デイサービスの利用者さんに喜ばれるのがうれしいですね。教室で習った立ち上がり方も仕事で生かしています。体を前に倒してもらって腰をグッと押すとスッと立てるのです。母にも尿漏れ対策を教えたりしてとても役に立っています。

☆教室の後に「今日は腰が痛かったんですけどやってるうちに治りました」と言われたことがあります。自分でうまく調整できるようになって私もうれしいです。お仕事でも役立っているようでなによりです。(岩月)

ほ・の・ま・き体操教室



講師：岩月麻里

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。

午前：10時～11時半、夜：7時～8時半

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）

※体験料 1回 1500円

PTA 講座や親子体操の出張教室もいたします。

詳しくは

おばた治療室：052-795-4366

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/>

ラクチン！ KanTan COOKING

納豆が苦手の人でも大丈夫！おいしい！納豆サラダ

材料（4人分）

納豆 1パック

サニーレタス 1株

スイートコーン

（ホール）小 1/2缶

1. サニーレタスは洗って1センチ幅に切っておく。
2. フライパンを熱し、サラダ油小さじ1を入れて納豆を炒め、ほぐれたらスイートコーンも入れてしょうゆ小さじ1を回しかけ、ざっと混ぜる。
3. ボールに移してマヨネーズ大さじ1を入れて混ぜ、少しさめてからサニーレタスを入れて全体をよく混ぜる（納豆のソースであえる感じ）。

おばた治療室 make your life healthy

2011 / 05

Vol.003

セルフケア通信



フレッシュな

ほろ苦さが魅力的！

今月の精油：グレープフルーツ（Citrus paradisi）

オレンジやレモンなど柑橘系の精油は果実の皮から抽出するのでどれも親しみやすく、アロマセラピーは初めて、という方にも好まれます。

中でもグレープフルーツは甘さの中のほろ苦さが魅力的。リラックスするとともにちょっと引き締まった印象でリフレッシュ

できます。他の香りとも合わせやすく、オーデコロンや香水に加えると全体の印象がグッとよくなります。

淡い香りがあると場の雰囲気はよくなりますが、果物でなじみのあるグレープフルーツは多くの人が集まる所に香らせるのにも適しています。（詳しくはP3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。

押さえて回して首ほぐし

自分で首のコリをとるのはちょっと難しいのですが、この方法はコリのポイントを指で押さえておいて頭を小さく回すので、マッサージしてもらったような効果を出すことができます。パソコンで目を使ったり、緊張で首がこった時に是非やってみて下さい。

1. 右手を首の後ろに回して指先で左の首筋を押します。中指の先で押しながらちょっと頭を傾けるようにして、気持ちよく刺激できる場所を探しましょう。
2. いいポイントが見つかったら指を押し付けたまま頭をゆっくり回して指先の刺激が強く感じられる角度を見つけます。(左の図)



3. そこを中心にして頭を小さく回します。指を固定して頭を動かすことで、刺激が気持ちよく入ります。
4. 30秒くらいやったら反対側もやりましょう。イスに座ったままできますが、仰向けに寝てやると頭の重みで更に気持ちよく、腕もラクです。

3. 働いていると軽いつて本当?

更年期の

♡
こころとからだ

更年期障害について「仕事や趣味で忙しくしていると症状が軽い」と言われることがあります。気の持ちようで症状の感じ方は変わる、ヒマしてるから気になるのだ、ということのようですが、本当のところはどうなのでしょう。

更年期世代の男女 976人へのアンケート調査の結果を報告している『男も女も更年期から始めよう』(野末悦子他著・ゆうエージェンシー)によると、更年期症状を強く感じるグループにポイントが高かった項目は、「仕事のストレスを感じる」「仕事の能率が上がらずおっくう」「家族・家庭でストレスを感じる」といったもの。働いているから軽い、ということではなく、仕事や家事で感じるストレスが症状を悪化させていると考えられます。

また、「家事に熱心」「仕事に喜びを感じる」という項目も高いので、打ち込めるものがあれば症状が軽い、というわけでもなさそうです。

著者のひとり産婦人科医の野末悦子氏は、強い症状を訴える人には誰かに仕事を任せたり手抜きをするのが苦手な「がんばりやさん」が多い、仕事も家事もきちんとこなして常に自分の力量を出し切っているので疲れやストレスがたまりがちになるのではないかと説明しています。

一方で、症状を強く感じるグループにポイントが低かったのは「家族の旦那さんが楽しい」「生活が充実している」という項目。あまりがんばらないで適当に手抜きもして、生活を楽しむのが大事なのかもしれません。

コットンやティッシュにしみこませてバッグやポーチに入れておいたり、手帳にはさんだりしておくとお開くたびに香ってきます。まわりのものに色がつかないように気をつけて。

部屋に香らせる時はアロマランプで。コンセントに差し込んで豆電球の熱で揮発させるタイプのもので安全で手軽です(小さいお子さんのいる方は高い位置で使うかコード式で)



甘さの強いゼラニウム、イランイランと合わせると軽い感じに、ラベンダーと合わせるとフレッシュに、ペパーミントやローズマリーには甘さを加えることができます。6畳の部屋なら5~6滴が適量です。

グレープフルーツ
香りを楽しむ

アロマセラピー HomeCare