

ほ・の・ま・き

VOICE

熱田区 M.S. さん(52 歳)

40代の終わり頃、自分でもコントロールできないイライラする感情に戸惑い岩月先生に相談したところ、「それがまさに更年期症状なのよ!」と言われ、はたと思い当たりました。ああ、これが噂に聞いていた更年期なのだと。

ちょうどいいタイミングで「セルフケアで更年期を乗り越える」という講座を先生が開催されると聞いて、大急ぎで参加を申込みました。体操で、落ち込んだ気分が楽になることを学びました。

梅雨の時期に、むくみのために足が腫れ上がってしまった時、足首を回せば治ることも教わって寝る前には、必ず足首をクルクル回してから休むようにしています。おかげ様で随分楽になりました。これからも、健康を維持するために続けていきたいと思っています。

☆更年期真っ最中に入会されたSさん、最初は本当につらそうでしたが体操を続けるうちに見る見る体調がよくなっていったのが印象に残っています。足のむくみも体操で楽になってよかったですね。(岩月)

ラクチン! KanTan COOKING

こんがり焼いてツナソースでいただく! カボチャのソテー

材料 (4人分) カボチャ 4分の1個、ツナ缶小1個

1. カボチャはタネを取って1cm厚さの櫛形に切り、ツナは汁を切ってマヨネーズ大さじ1~2を混ぜておく。
2. 厚手のフライパンを熱しサラダ油小さじ1を入れてカボチャを並べる。
フタをして弱目の中火にし、両面をこんがり焼く(竹串がスッと刺されれば焼けている)。
3. 大きめのお皿に放射状に並べ、中央にツナを盛り付けるときれい。
※ツナに入れるマヨネーズはお好みで調整して下さい。残った汁は野菜いためやドレッシングなどに利用しましょう。

発行: おばた治療室 岩月麻里 (名古屋市長守区中新 10-8 シャンポール小幡 2-C TEL 052-795-4366)
official site <http://homepage3.nifty.com/ma-obata/>

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。

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: つながれと NAGOYA (中区)
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

PTA 講座や健康教室などもお受けいたします。
治療室ではご希望の方に症状に合わせた体操指導をしています。腰痛や肩こりを自分で何とかしたい方、ご相談ください。

詳しくは

おばた治療室: 052-795-4366
ma-obata@nifty.com まで

ブログも更新中!

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

おばた治療室 make your life healthy

2011 / 08

Vol.004

セルフケア通信

スッキリ、爽快!
清潔、クール!

歯みがきやガムを連想する、爽快感という言葉の似合うさわやかな香り。シソ科の植物でとてもたくましく、庭に植えておくとあっという間に増えていきます。料理に添えたり、ハーブティーにしても楽しめます。

頭脳明晰作用があり、ちょっと眠気が差す時に深く吸い込むとスキッと目が覚めます。胃腸を整える作用もあるので、乗り物酔いの時などはティッシュに含ませて吸い込むと楽になります。また、消臭・殺菌作用も強いので台所の流しにスプレーしたり、掃除機のフィルターにしみこませたりといった使い方もできます。ただ、ちょっと作用が強いので、妊娠中の方は直接吸い込むような使い方は避けましょう。(詳しくは P.3 に)



今月の精油: ペパーミント
(Mentha piperita)

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。

股関節回し

腰が痛い時、脚の付け根をまわしてほぐすと楽になります。ひどく痛い時に無理にやることはありませんが、この姿勢になれるなら少しずつやってみましょう。続けると段々よく動くようになり、腰も楽になりますよ。

◆ やり方 ◆ : 仰向けに寝て、片方の膝の裏にタオルを引っ掛け、脚の付け根からグルグルまわします。まわす方向は、右足は逆時計回りがやりやすいでしょう(左は時計回り)。力を抜くことで股関節のまわりがゆるみやすくなりますので、脚はだらんと脱力してタオルで支えます。腰痛がひどい時には痛みを感じない程度に小さく動かし、ゆるんできたら徐々に大きく動かしていきます。20回くらいまわしてみましょう。



※使うのは普通のタオルでもいいですが、結んで輪にしておくとし持ちやすくて楽です。短くて持ちにくい、まわしにくいと感じたらタオルを2本つなげて長くして。

4. 治療を考える時 …… 更年期の

更年期障害の治療といえば、まず思い浮かぶのはホルモン補充療法です。更年期は病気ではないし、自然に治まるのを待つという考え方もありますが、症状が辛い時には選択肢の一つに入れてもいいのではないのでしょうか。その時に大事なのは医師の説明をよく聞き、納得して前向きな気持ちで治療を受けることです。

何かと不安な気持ちになることが多い更年期は、ちゃんと話を聞いてもらうだけで安心できることがあります。私も、そろそろ更年期かしらという時に血液検査や内診で体の状態を教えてもらい、それだけで安心できるという経験をしました。

質問に丁寧に応えてくれる、相談しやすい先生を見つけておくのも大事なことです。私は子宮がん検診のたびに違う先生にかかって気になることを聞いてみて、きちんと答えてくれる先生をさがしました。

婦人科の治療の他に、鍼灸やマッサージで体調を整えるのもいい方法です。ほぐれて滞っていたものが流れ出すと疲れもとれ、精神的にもスッキリします。

うちの治療室にも月に1~2回定期的に治療に来て更年期を乗り切った患者さんが何人かいらっしゃいます。単に治療を受けるだけでなく、体の状態を観察して自分でケアする方法を覚えたり、家族や仕事の悩みをしゃべったりして自分の心身と向き合う時間になっていたようです。更年期という人生の仕切り直しの時期にそういう時間を持つのもいいものだと思います。

★ 消臭・殺菌スプレー

アルコール 50ml をスプレーボトルに入れ、精油 10 滴 (ペパーミント、レモン、ティートリーなど) を入れてよく混ぜてから水 50ml を入れる。

冷蔵庫内や炊飯器、レンジ周りなどに吹き付けて汚れ落とし、生ごみ入れやゴミ箱の消臭殺菌に。

★ リフレッシュコロソ

アルコール 10ml をスプレーボトルに入れ、精油 (ローズマリー 8 滴、ペパーミント 3 滴、レモン 5 滴) を入れて混ぜ、水 20ml を入れてさらに混ぜる。

室内や車の中でスプレーすると、目も覚めて爽やかに。

ペパーミントですっきりさわやか

アロマテラピー HomeCare

♡
こころとからだ