



# ひだまり通信

第3号



## 自宅でアロマケア (ハンド)

### 材料と作り方

乾燥が気になる季節になってきました。

今回は自宅で簡単にできるハンドクリームとマッサージをご紹介します！

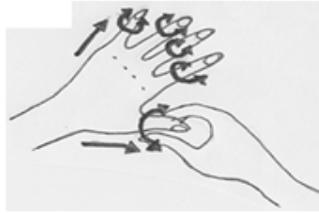
白色ワセリン 30g (薬局で売っています) にオイルを加えてよくかき混ぜるだけ！

オススメのオイル： ラベンダー 4滴、ローズマリー 2滴、ブラックペッパー 2滴

又は、お好みのアロマオイル9滴まで。 \*100%天然オイルを使って下さいね。

### マッサージの方法

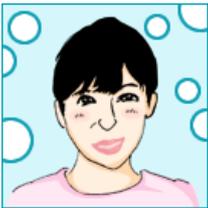
1. はじめにハンドクリームを適量とり、手の全体にひろげます。



2. さする 指と指の間の溝を3回ずつ強めにさすります。

3. ひっぱる 指のつけ根から指先にかけてくるくると3回ひっぱります。

4. もむ 親指を使い→の方向へ3回ずつ、手のひらをもみほぐします。



来てくださる患者様と植物のちからに感謝しながら、いつも真心と誠意をもってお手当をさせていただいております。

アロマ担当 **内山田 真里子 (うちやまだ まりこ)**

## 鍼灸の世界

「はり」、「きゅう」と聞けば痛そう、怖そう、熱そうとマイナスイメージで捉えがちですが、決してそんなことはなく、とても心地良い治療です。体の表面に現れた微妙な皮膚の変化を「ツボ」の反応としてとらえ、そのツボに鍼あるいはお灸をすると身体に様々な変化が引き起こされます。

それは…**体の生理機能を賦活させ、免疫力を高め、からだの機能と心のバランスをとるといっても優しい医療なのです。**

文明国と言われる国では、生活習慣病に代表される慢性疾患やストレス病が増えています。それらの病気には現代医学だけでは解決できないことが多く、鍼灸医学などが用いられ、QOL(生活の質)の向上がはかられています。(高倉)

鍼灸担当

**高倉 直樹 (たかくら なおき)**

肩・膝・腰などの整形外科疾患はもちろん、自律神経の調節を主とした鍼灸治療により、安らぎの空間を提供させていただきまます。また、患者様に慕っていただける様な治療者を目標とし、日々治療に臨んでいます。



編集：田中里実、田所里依子