

今年感謝 来年どうも 宜しく願います

本年もサロンゆうをご利用頂きまして誠に有り難うございました。お陰様で来年はリニューアルオーブンより十周年になりました。この節目を意事迎えられます。この節目を意事迎えられます。この節目を意事迎えられます。

寒い季節に暖まる特集

体の外からだけでなく、体の芯から暖めるのが大切！



この前まで残暑を気にして過ごしていたのに、足早に冬がやってきました！周りをみると風邪などで体調を崩されている方が多いように感じます。そこで今回は、これから来る寒い季節を少しでも暖かく過ごせないと色々調べてみました。

夏に冷たい物を多く摂ると冬に内臓が凍えるらしい？

今年も夏が暑かったので、冷たい物が美味しかったですよ？そんな暑い時期はついつい冷たい物を食べ過ぎてしまいがちですが、それが原因なのか、最近では内臓冷え性の方が多いらしいです。内臓が冷えると免疫や基礎代謝も下が

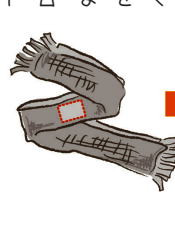
す。学びと反省の多い十年でしたが、今日まで来れましたのも皆様のおかげとスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。サロンゆうはご来店頂くお客様お一人お一人のご希望をより深い部分で考え、ほかのお店にはない満足感を感じて、喜んで頂けるお店づくりをめざし十年間歩んで参りました。また気持ち新たに初心に返り日々精進して参りたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

まず、露出の多い首を冷やさないように気を付けましょう。首には体の中で最も太い血管が通っており、首が冷えるとう首周りの筋肉から硬くなり、血流やリンパの流れが悪くなるので全身の血流が悪くなります。すると体が冷えて風邪をひいたり、首や肩のこりの原因にもなるそうです。また、前にツボで案内した首の後ろにある大椎を温めると体全体が温まると言われます。薄手のマフラーかスカーフを用意し、後頭部に当たる付近にカイロを置いて、落ちないように折り込みます。それを普段通りに首に巻くと二石一鳥で冷やらず温めることができます。しかし、首に何かを巻きつけるのが好きじゃないという方や、男性の場合は、肌着の上から貼るタイプのカイロを首に一番近い所をめぐって貼りましょう。また肩甲骨の間に貼ると、胃腸の働きを高め、新陳代謝と血液循環をよくしてくれるので、全身

首とお腹を冷やさない！温める



の冷え改善に効果的です。また首から肩甲骨の辺りを温めると、ひどい肩こりの方でもズンククになるんだそうです。肩こりからくる頭痛にも効果的なので是非お試し下さい。お風呂に入るときは大椎の辺りを少し熱め(温度は気を付けて下さい)のシャワーを当ててマッサージ(刺激)すると気持ち良くて温まります。まず、腹巻などの上からおへソの下あたり(下腹部)にカイロを貼ります。おへソの下には丹田という、精気が集まり気力を充実させる場所があるので、ここを温めることで交感神経を刺激し、基礎代謝が高まる効果があります。次いで、腰の仙骨(お尻の割れ目の上部を触ったときにある突起)周辺にシャツの上からカイロを貼ります。仙骨を温めると全身の血行を促進します。只でさえ代謝の滞るこの時期、体温が度々上がると基礎代謝量は約10%上がると言われておりますので積極的に体を温めたいですね。ただし注意も必要で、カイロは負担になって痛みや吐き気の原因になるので、心臓の周りだけは絶対避けて下さい。胸ポケットも入れがちですがあまり良くないようです。



マフラーの中に入れ、直接肌にあてない



知られずにボカボカ

冬に効く暖まるツボ

前回の三陰交に続き、今回も暖くなるツボをご紹介します。今回は手の指間穴と虎口、足の八風です。いずれも左右の手と足の甲側、指と指の間につけ根にありますのでわかりやすく刺激もしやすいかと思えます。「指間穴」は手の人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指の間。「虎口」は手の親指と人差し指の間。「八風」は足の親指から小指までの指の間です。足の表と裏の皮膚の境にあります。指間穴「虎口」ともに、親指と人差し指でツボをつまむようにはさんで優しく押し揉みます。刺激が残る場合もあるので力加減に気をつけて下さいね。1カ所につき10回程度を目安に行ないます。「八風」は足と反対側の手の親指と人差し指ではさむようにしながら揉みます。また、手の指を足の指の間に挟んでぐるぐるとゆっくり刺激しながら回しても良いそうですよ。指圧する場合はこちらでも一カ所10回程度ずつ刺激すると良いでしょう。この他、前回の足首にある三陰交をシャワーで刺激しても良いそうなので、色々試してみてください(-^)/



この前まで残暑を気にして過ごしていたのに、足早に冬がやってきました！周りをみると風邪などで体調を崩されている方が多いように感じます。そこで今回は、これから来る寒い季節を少しでも暖かく過ごせないと色々調べてみました。

