

お茶にしませんか？



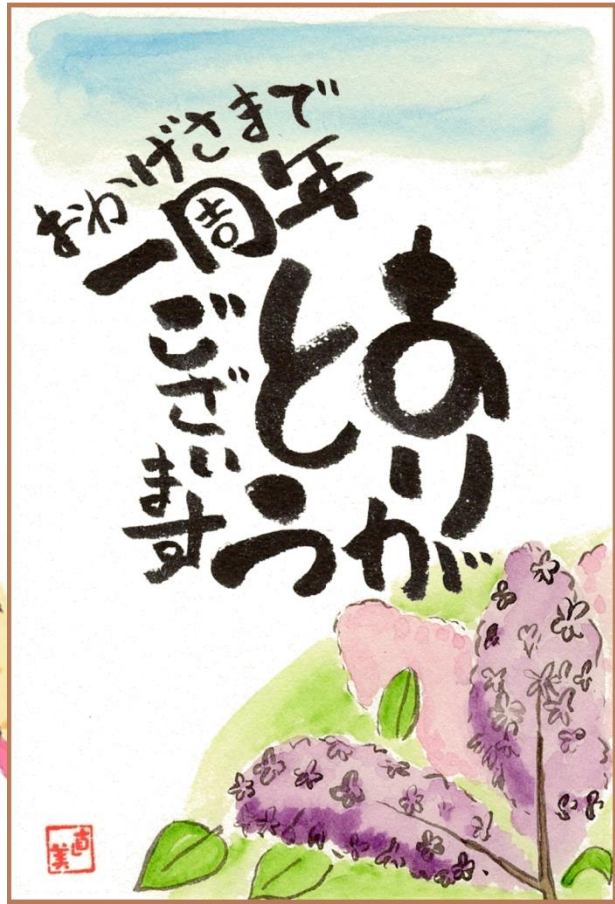
2016年夏号
5月5日発行

ありがとうございます！

はりきゅうアロマのおがわ は1周年！！

昨年5月11日にプレオープン、6月1日にグランドオープンした
当サロンも、おかげさまで無事に2年目を迎えることができました。

二年目も、小児はり、はり灸、
アロマで、みなさまが笑顔に
なれるよう、頑張ります！



二年目は絵描きで
なるのかしら…？

2年もモデルに
なるわよ！

これからも勉強をかさね、みなさまがリラックスとリフレッシュできる
場、健康になれる場を目指して、日々精進していこうと思っています。

5月5日は立夏。夏の始まりです

…先日は雪が降りましたが…(一一)；
びっくりな寒さでしたね。体調崩されていませんか？
北海道は、桜も、チューリップも咲き“春”という感じですが、暦の上では5月5日から夏になります。
夏本番に向けて、お便りを書いてみました。

夏の養生の基本は…

陽気も 補えなさい！！

体に陽気を蓄えるために、軽く汗ばおくらい
お日さまの下で体を動かしましょう。
冬に備えて、陽気を補充する季節です。
陽気は体を温め、動かし、生命活動を行う
ためのエネルギーです。

冬の冷え症は夏に作られます

- ・建物の中にばかりいて日光をあびない。
 - ・いつもクーラーの効いた部屋の中にいる。
 - ・冷たいもの、生ものをよく食べる。
 - ・汗をかかない。
 - ・体をあまり動かさない。
 - ・湯船につからない。
- と、冬になってから陽気不足に…。



です。

～健康的な夏の過ごし方～

- ・日光浴やアウトドアを楽しんでも、紫外線対策は念入りに！
→紫外線は皮膚トラブル、老化の元です。
- ・適度に汗をかくのは必要だけでも、汗のかき過ぎにご用心。
→必要なうるおいと一緒に気も無駄に消耗し、体が弱ります。
- ・水分の取り過ぎに注意。
→余分な水は痰湿となり、重だるい、おくおなどの不調に。
- ・脱水症状が心配だからと、経口補水液を水やお茶代わりに飲んだり、
塩飴をなめ続けるのは、キケンです。 →心臓や腎臓に負担をかけます。

何事も、ほどほどに!!!!

…というわけで裏面に、暑い時におすすめのメニューと、クーラーなどで
冷えすぎた時におすすめの飲み物をご紹介します。

夏のおススメメニュー

～キュウリとワカメの酢の物～

キュウリは余分な熱と湿気を排出してくれる暑い季節には欠かせないお野菜。

酸味は、心熱しんが多くなり過ぎたときに熱を落ち着かせて、収斂しゅうれんさせる働きがあります。暑さでのぼせて鼻血を出す、夜眠れない、という方は、適度に酸味をとってくださいね。



～ショウガ紅茶～

クーラーで冷え、冷たいものを摂り過ぎたら、頭痛、肩こり、お腹をこわし、生理痛が！！という時は、寒邪、湿邪をさっさと追い出しましょう。え？夏に？と思われるかもしれませんが、「お肌が乾燥でガザガザ、のぼせるけど手足が冷える」という方が冬に飲むのはおすすめしませんよ。

生ショウガの働きは発汗と解熱。体表面にいる邪気を発汗作用で追い出します。

乾いたショウガは体を芯から温めてくれますが、こちらも体を乾かします。

寒邪と湿邪が体に侵入した時に、追い出すために使うのにはピッタリの食材なので、体を冷やす生ものや冷奴、生ワカメを食べる時の薬味に使われるのです。

これを、乾燥が気になる人が乾燥する季節に大量にとったら…干からびるよね(;´・ω・) 一時期流行ったショウガ紅茶は、暖房の効いた乾燥の厳しい冬よりも、湿気が多く、冷たいものを飲食する機会が多い夏におすすめです。



夏を乗り切るには暑邪と湿邪に負けない食べ方が必要です。小豆、緑豆、冬瓜、西瓜、南瓜、胡瓜…。豆類とウリ科の植物には水分を排出する力があるので、湿邪対策におすすめです。ハト麦もいいですよ～。

夏は冷たいものの取り過ぎ、クーラーで冷やされて、寒邪&湿邪にガッツリ侵入され不調を訴える方が多いですね。

冷たいものが胃腸に入ってくると、体はそれを処理するために物すごいエネルギーを必要とします。冷たいもの、生ものを取り過ぎて夏を過ごす秋には、体がお疲れ状態…。つまり、夏バテですね。冷たいビールやアイスがおいしい季節ではありますが、程々に。



1周年を記念いたしましたして・・・

5月9日(月)～5月27日(金)は・・・

メニューをリニューアルしました。期間中はお試し価格で受けられます!詳細はメニュー表またはWebサイトをご覧ください。(アンケートにご協力お願いします!)

※5月28日(土)は小学校の運動会のため、臨時休業いたします。

6月1日(水)～6月30日(木)は・・・

1周年記念品として、サロンへお越しいただいたみなさまに、せんねん灸のサンプルを小川お手製ツボBookとともにプレゼント。

さらに、期間中にご来院いただき、

- ・Facebook、Twitter、Instagram、アメブロなど、お使いのSNSに、ハッシュタグ #はりきゅうアロマのおがわ。 (<ドットまでお願いします)と付けて投稿。
- ・当サロンのFacebookページにチェックイン。
- ・しんきゅうコンパスにロコミを投稿。

どれか一つでも投稿して下さった方に、次回ご来院の際『刺さない顔はり』または『足裏リフレクソロジー』のどちらか15分～20分程度、無料でプラスいたします。

***** 季節のお便り「お茶にしませんか?」をはじめ発行したのは昨年立夏でした。変化する季節に合わせて養生し、心身ともに健康に生活するためのお手伝いができればと思い、発行してきました。2年目突入の今年も、楽しんで読んでいただけたら幸いです。次回発行は立秋の8月7日を予定しています。



はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

定休日: 日・火・祝日

(しばらくの間、火曜日もお休みを頂戴いたします)

ご予約の際はWebサイトの予約状況をご確認ください。

完全予約制

電話: 090-2812-5589

メール: ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

Webサイト: <http://www.ogawa703.com/>



