

お茶にしませんか？ 2018年夏号



～2018年6月1日で3周年！！～

札幌もようやく桜が咲き、心地よい季節となりました。

5月5日は立夏。暦の上では夏です。外の陽気も増して、ウキウキお出かけしたくなりますが、適度に休み、適度に体を動かしましょう。

今年は開花が早かったからなのか、寒暖の差が激しかったからなのか、いつもの年より桜の咲き方が見事だったように感じます。

つつい近所の桜の木を写真に収めました。



開業したときに頂いた胡蝶蘭も、元気に花を咲かせています。昨年よりも花の数が多いような…？この胡蝶蘭を見る度に、「あ…生き残っている……」と感じる今日この頃です(笑)コンビニよりも治療院の数が多いと言われていた今の時代に、3年以上残

っている治療院やサロンは10%～20%と言われています。それでも続けることができたのは、わかりにくい場所でひっそりと鍼灸院をやっている私を見つけ、通っていただいているみなさまのお陰と、深く感謝申し上げます。ひっそりやっているからこそ、のんびりじっくり自分の健康と向き合う時間が作れるよう、これからも精進していきたいと思っております。これからも、どうぞよろしくお願ひいたします。

～夏は体に陽気を補充する季節～

陽気とは東洋医学では体を働かせるエネルギー、活動の元と考えます。人間を電化製品に例えるなら、陽気はコンセントや乾電池から流れてくる電気です。電気がなければ電化製品は動きません。

秋の乾燥肌は夏に作られます

- ・汗が出過ぎる。
- ・洗浄力の強いもので皮膚を洗い過ぎる。
- ・紫外線を浴び過ぎる。
- ・夏こそ辛いものだー！！と言って、唐辛子や香辛料を摂り過ぎる。



ジメジメした湿気や汗で皮膚が湿っていますが、体の中はうるおい不足になっています。夏のダメージでお肌も痛みます。こんな生活をしていると、秋の風で皮膚が乾いて、カサカサに。

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浴びない。
 - ・いつもクーラーの効いた部屋の中にいる。
 - ・汗をかかない。
 - ・体をあまり動かさない。
 - ・湯船につからない。
- 暑いのが当たり前の夏に冷える生活をしているために、陽気が不足してしまいます。



～健康的な夏の過ごし方～

- ・紫外線対策は念入りにし、外の空気や日光に当たしましょう。
- ・適度に汗をかいても、わざわざ絞り出さない。
- ・水分&塩分の取り過ぎに注意。

何事も、ほどほどに!!!!が、

健康に過ごすポイントです。



～夏におすすめの薬膳～

夏は水分・塩分・ミネラルが補給できる

お味噌汁がおススメです！！

○暑い時に余分な熱をとる

…キュウリ、ミョウガ、油揚げ

○血(けっ)を補う…人参、ほうれん草、豚肉

○美肌…お豆腐、かぼちゃ、きのこ

○むくみ…緑豆で作られた春雨、冬瓜

○ビールやアイス、クーラーなどによる冷え…

豚汁などの具沢山味噌汁にショウガをプラス



○時間がないときは、ワカメや、お味噌汁の具として売っている乾物を利用するのも手です。手軽にミネラル&水分補給ができます。

お味噌汁は、入れる具材によって和洋中何にでも合い、栄養のバランスを整えることのできるメニューです！

洋食にはコーンやマッシュルームを入れたお味噌汁も合いますヨ。

ダシの素を使うと、塩分の摂りすぎになることも。血圧やむくみが気になる方は昆布やかつお、煮干しなどでとりましょう。



スポーツドリンクで水分補給すると、気になるのが糖分。また、大抵の方は、スポーツドリンクを冷やした状態で飲みますね。冷たい飲み物や糖分の摂りすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテの原因ともなります。夏バテを予防するためにも、冷たいもの&糖分の多いものは控えめに。

～お灸の値段が変わります～

仕入れ価格が変更になったため、当サロンでバラ売りしております、せんねん灸の値段が6月1日より変更となります。

はじめてのMOX1個16円⇒**18円**

せんねん灸の奇跡ソフト1個25円⇒**28円**

火を使わないお灸太陽

2個210円、12個入1,210円、60個入4,620円

ツボの選び方、取り方、お灸の仕方は遠慮なくお尋ねください。

熱いお灸を使うと皮膚が弱っている夏は特に水ぶくれや火傷になりやすいので、温熱のマイルドなお灸を使いましょう。

サロン通信「お茶にしませんか？」も無事、3周年を迎えることができました。「楽しみにしています」というお声をいただくと、とても励みになります。年4回ですが、これからも頑張ってお知らせしていきます！次回は8月7日の立秋を予定しています。

2018年5月5日発行

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)

月～金 9:00～17:00 土 9:00～14:00 日・祝：定休日

完全予約制

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp

therapist.ogawa703@gmail.com

H P : <http://www.ogawa703.com/>

LINE@ID: @cgk7385i

LINE@が、便利だよ♪

