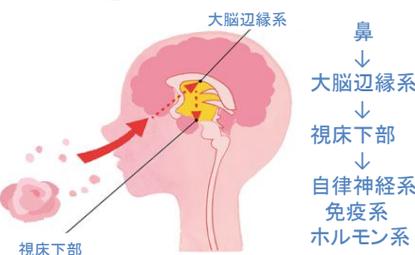




私たちが、全力であなたの健康をサポートします！

梅雨、真ただ中皆様お変わりありませんか？梅雨の時期など体調が優れないことはありませんか？「雨が降ると古傷が痛む」または、身体がだるい、やる気が出ない、手足が冷える、雨が降ると頭痛を訴える人も多くなる傾向があります。
お風呂にぬるめでゆっくり入ってみるのも良いですね。入浴後はストレッチやマッサージも効果的！



アロマオイルの効果！

(正しくはエッセンシャルオイル・精油)

当院では気分をリラックスしていただくためにアロマのサービスを行っておりますが、(匂いが苦手の方は無理にする必要はありません)効果、効能は時間の関係でお伝えしていませんでしたので今回はアロマオイルを特集したいと思います。

香りは、鼻や皮膚などから私たちのカラダや心に働きかけます。

感情や欲求といった情動を司る大脳辺縁系に香りの情報が伝わると、快・不快などの情動反応が生じます。そして、心地よいと感じる香りを嗅ぐと、視床下部が反応し、自律神経や呼吸など体内環境のバランスを維持することに役立ちます。心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立っていき自然療法です。アロマオイルの材料は植物の花、葉、果皮、果実、根、種子、樹皮、樹脂などから抽出した天然の素材で、巷には合成されたアロマもありますが、当院使用のアロマは100%天然の物を使用しています。有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。各植物によって特有の香りや機能を持っています。

※アロマオイルを選ぶポイントは効能に左右されずに好きな匂いを選ぶことです♪

～当院で使用しているアロマオイルの効能～

ラベンダー

鎮静作用があり、ストレスで緊張した心と身体をリラックスさせます。やさしい香りで、古くからスキンケアに用いられてきました。

ペパーミント

すっきりとした清涼感のある香りが特徴です。優れたリフレッシュ作用を持ち、ストレスや神経疲労を和らげて眠気を抑えます。また、鼻や喉などのコンディションを整える作用もあります。

オレンジ・スイート

神経の緊張を緩めてリラックスさせ、ストレスによるイライラの解消や質の高い睡眠に役立ちます。明るく前向きな気持ちに導く作用があります。



ゼラニウム

甘いフローラル調の香りゼラニウム。不安やイライラを癒すひとときの安らぎを与えます。

イランイラン

気持ちをほぐす甘い香りイランイラン。身体に上質な香りで癒やしてくれます。

レモン 判断力や記憶力を高めるといわれ、意欲的に活動したいときにも



ローズマリー

心も体も記憶も若々しくシャープに！あたまスッキリ！



オバマ ニュース

お盆休みのお知らせ

8月14日 日曜日
8月15日 月曜日

編集後記

GWに長島、出水に行ってきた。五月晴れでお天気は特上、島は特産品の赤土で育ったジャガイモの収穫の真っ最中でした。長島町役場あたりまで来た時とても良い匂いが漂っていました。これは何んの匂いだ？ (焼鳥でもウナギの蒲焼きでもないし...) ミカンの花の匂いでした。いい匂い♪
とっても得した気分😊
後日、整体中の若い男性にこの話をしたら当院で使用しているアロマについて「オレンジの匂いとは違うのですか？」との質問。アロマオイルのオレンジは果皮から抽出したもので、ミカンの花の匂いとはまた全然違うのです。どのような匂いか？と言いますと、インターネットで調べたところの表現によると、「花の芳香には爽やかなシトラスノート、甘いフローラルな香り、心が揺さぶられる甘美さがあります。」との事でした。心揺さぶられてみたいような、みたくないような



ミカンの花

オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 毎週 木曜日

出会いに♡感謝します。

健康でいることが最大の家族孝行！

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!

いつまでも若々しく 老化に効果的な食生活とは？

老化予防にも大きな影響を及ぼす食生活

『老化に効果的な食生活』食や健康に対する意識が高まっており、多くの方が興味のあるテーマだと思います。見た目も中身もいつまでも若々しくいたい、というのが人の性というものです。

人間のカラダは食べたものでできています。

『その人を見ればその人が何を食べているかわかる』という言葉があるぐらい、食生活とカラダの状態はリンクしています。

特定の栄養素だけを過剰に取るのは老化防止には逆効果

では、老化に効果的な食生活とは一体どんな食生活なのでしょう？

ここで注意したいのが、最近の商法で流行している手法で、ある特定の栄養素の特定の働きだけを取り出して『これは〇〇』という成分が入っているから老化防止に役立つ、だから〇〇という食品を沢山食べれば老化防止につながりますし、〇〇が入っているサプリメントをとると老化防止に役に立つ』という考え方です。

このような考え方はちょっと荒っぽいと私は思います。

食品は近年、サプリメントなどの市場拡大で良い成分はたくさん取れば良い、という風潮が強くなっていますが、逆に食品や特定の成分は『とり過ぎ』を注意しないとイケないのも事実です。

食品にはまだまだ未知のことが多いので過剰摂取が逆にカラダの老化を早めてしまった、なんてことが無いようにしたいですね。

たしかに『〇〇を食べると老化に効果的』というのは話題性としては飛びつきやすいし、わかりやすいですが、そんなに簡単なことで無いのも事実です。

老化を防止し若々しいカラダの状態維持に重要な『血流』

では、老化を少しでも遅らせたり、若々しい状態を維持するのに効果的な食生活とはどんな食生活なのでしょう？

若々しいカラダの条件を3つ上げるとすると以下のようになると思います。

- 1) 若々しい脳・・・認知症などの予防
- 2) 若々しい筋骨・・・丈夫な足腰
- 3) 若々しい内蔵・・・食べたものから細胞に必要なエネルギーを作り老廃物をちゃんと排泄できる状態を維持

若々しく元気なカラダのためにはどれが欠けてもいけません。

そしてこのようなカラダの状態を維持するためのキーワードが『血流』です。

脳にしっかりと酸素を含んだ血液が行き届かないと脳の神経細胞が弱ります。

骨も筋肉も良質の血液が行き届かないと骨

代謝も弱り、筋肉も弱ります。

そして内蔵を動かすためには当然ですが血液が必要です。

ですから食事の部分でも良い血流を作れるような食生活が大切です。

老化防止につながる食生活とは？

良い血流のためにオススメの食事はズバリ、色と味付けのバランスが取れているものを取る、ということです。

食事で大切なのは当然ですがバランスです。

いくら血液の元になる栄養素のタンパク質でもとり過ぎてしまえば毒になります。

漢方では食べたものから血液を作り出したり、血液を良質にするためには内臓の力が重要(五臓六腑)と考えました。

そこで重要視されたのが5つの味と、5つの色の食材をバランスよく取ることです。

それは『酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(しおからい)』の5つの味です。

これは注意しないとついつい甘い物やしよっぱい物ばかりになりがちです。ぜひ食材やおかずを選ぶ際は味付けでバランスを整えると良いと思います。

そして色です。『青(緑)・赤・黄・白・黒』と5つの色のバランスよく食材を選ぶことも大切だと言われています。

気が付くと茶色い物ばかり、なんて食事も多いかもしれません。必然的にバランスは悪くなりますよね。

ついつい『何を食ったら良いか？』という食材に走りがちですが、バランスというものを考えて食事をとってみてはいかがでしょうか？

食材のバランス、味のバランス、色のバランスを楽しみながら、健康的な食生活で若々しい、老化に効果的な食生活を送りましょう