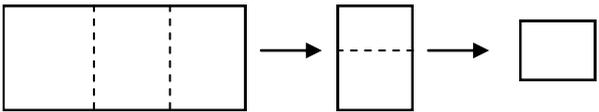


# Memory整体院だより

永久保存版

<h2>いかがお過ごしですか？</h2>	<h2>この時期の過ごし方</h2>	<h2>第 34 号</h2>
<p>コロナ禍も落ち着いてきたようですが、皆さんの生活は元に戻りつつありますか？第6波が来ると言われていますが、引き続き感染対策を行って元気な体で過ごしたいものです。</p> <p>ある方が仰っていました「去年はコロナで何を中止にするかの話し合いをしたけれど今年はやっとなんかどうやってやっていこうかの話し合いが出来ます」と、ほんとそういう意味では希望が持てますよね。私事ですが、6歳の新一年生の孫の運動会が見れそうなんです。家族から見学できるのは、2人という制限はありますが、孫達にとっても親御さんにとっても笑顔で楽しめそうです。</p>  <p>運動の秋、短いかもしれませんが無理せずに健康のためにも少しでも運動をしましょうね。ウォーキングを始めたい方は、私がカラダにやさしい歩き方を伝授しますので相談してくださいね。</p>	<p>来月は師走です。これから日に日に気温が下がり冬にむかいます。冬が近づくと肌も唇も乾燥してきます。そんな時、リップクリームや保湿クリームでケアするのが普通ですが、整体的にみると皮膚に乾燥を感じられるということはからだの中も乾燥しているということです。そして、からだ乾燥してきますとあちこちの粘膜の部分が影響を受けることになります。</p> <p>たとえば、目がしょぼしょぼして疲れやすくなったり、鼻水が出たり逆に詰まったりしやすくなります。</p> <p>からだの健康を考えるなら、からだの内側に水を満たしてやる必要があります。それには冷や水が一番いいです。</p> <p>コーヒーや日本酒などは水分ながらも乾燥し飲み物です。水と合わせて飲むようにしましょう。</p> 	<p>発行日 2021年 11月某日</p>  <p>発行責任者 木村英人</p> <p><b>Memory整体院</b></p> <p>〒636-0071 河合町高塚台1-22-5</p> <p>連絡はこちらまで→ 090-7769-8412 kim-hide.times @i.softbank.jp</p>

## 今の時期に必要な手当て法(乾きに注意)

<h3>冷たい水をチビチビと飲みます</h3>  <p>＜飲み方＞ はじめに口に一口含んで1分ほど待ちます。1分経ったら口の中の水は捨てて、改めてチビチビと水を飲みます。ゴクゴク飲むよりもチビチビと飲む方が水の吸収が良いので、ゆっくりと飲むように心がけて下さいね。</p>	<h3>目に蒸しタオル</h3>  <p>蒸しタオルを目の上に乗せて、しばらくポカーンとします。好きな音楽を聴きながらするのも良いですよ。冷めたら温めなおして2～3回続けるのがおすすめです。</p>
<h3>＜蒸しタオルのつくり方＞</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="71 1803 790 2150"> <p>①折る やや厚手のフェイスタオル(85cm×35cm程度)を用意します。タオルの長辺を三つ折りにし、さらに二つ折りにします。</p>  </div> <div data-bbox="790 1803 1527 2150"> <p>②絞る 水で濡らしたら、水がしたたらない程度に絞ります。</p> <p>③熱する 電子レンジ(600ワット)で1～1分半程度、熱くなるまで加熱します。取り出す時はやけどしないように気を付けます。当てるのにヤケドしない程度まで冷ましてから当てます</p> </div> </div>	