



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：先月は、新年の恒例イベントである福抽選会が宮前、ビオラ両院で行われました。

当日は本当に多くの方に来院いただき、大盛況となりました。なんとビオラでは、一人目から特賞のコンヒカリが当たり、スタッフも皆ビックリ!!でした。皆様、本当にありがとうございました。

【2月の注意報、乾燥こそ“菌”の真骨頂】

2月4日は立春、暦の上ではもう春、ということですが、実際にはまだこれから寒さが厳しくなりそうですね。この季節、空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザ、などの感染症が流行しやすい状況です。小さなお子様やお年寄り、受験生がいるご家庭では、そういった感染症対策に特に気を使われていることでしょう。

外から帰ってきたらうがい・手洗いをし、人ごみの中(電車・バスの車内など)ではマスクをしておく、など、一般的な対策でもかなりの効果をあげることができますが、今日は、もう一歩進んだ**感染症対策**に、「アロマセラピー」をご紹介します。

「アロマセラピー」とは、植物精油を用いた健康管理法・療法です。「精油」または「エッセンシャルオイル」と書かれて販売されている小さなビンをよく見かけますよね？精油は植物の芳香成分を抽出したものです。植物の種類により成分が違い、中には非常に強い**抗菌・抗ウイルス効果**などをもつものがあります。中でも、

ユーカリ・ラディアタ

ティートゥリー

ラベンサラ

ペパーミント

ローズウッド

レモン



などは、手に入れやすく、比較的安全に使用できます。ただし、精油は直接皮膚や粘膜に着くと、刺激が強く危険なので、必ず**希釈**して使用します。ちなみに、よく「フレグランスオイル」、「アロマオイル」などと書かれて販売されているものは、100%純粋な精油ではないことが多く、**感染予防としては使えません**のでご注意ください。

使用例①＜芳香浴＞

陶器や耐熱ガラス製のボウルやマグカップに 60～80℃程度のお湯を張り、

下記の精油を落として室内に香りを漂わせる。アロマポットなどの芳香器を使っても。

♪ユーカリ・ラディアタ、レモン、ペパーミント 各1滴♪



使用例②＜吸入＞

洗面器に 60～80℃程度のお湯を張り、下記の精油を落とす。頭から乾いたバスタオルをかぶり、洗面器を覆うようにする。5～10分深呼吸をして、蒸気を吸い込む。

☆注意 精油成分が目には刺激を与えるので、必ず目を閉じて行ってください。

♪ラベンサラ、ローズウッド、ティートゥリー 各1滴♪



宮前まちの・ビオラ スタッフ紹介♪

篠崎 良和(しのざき よしかず)

宮前まちの整骨院

助手

ニックネーム:マイク

誕生日:8月29日

(おとめ座)

趣味:バイク

特技:いつでも笑顔

一言:まだ学生ですが、一生懸命がんばります!



中村 佳奈美(なかむら かなみ)

ビオラ整骨院

受付兼助手

ニックネーム:コト

誕生日:11月27日

(いて座)

趣味:買い物

特技:バレーボール

一言:新婚&産休中です!6月頃復帰予定ですので、よろしくお祈りします!!



ここだけは読んで!!

寒さが一段と厳しくなり、
身体の辛さが目立つ季節が続
きますが、そんな時どうしま
すか?
我々は「かかりつけ」の存
在をお勧めします。どんな時
でも頼れる所、頼れる人がい
ることは、とても大きな心と
身体の支えになるはずです。
これから、頼れる、気軽に
相談できる、あなたの「かか
りつけ」として、いつでもお
声をお掛け下さい。電話一本
から承ります!

宮前・ビオラの 情報



2月1日に宮前市民館にて開催されます、
「ラクになるセミナー⑦～姿勢を直して腰痛・肩こ
りをラクにする3つの秘訣～」はたくさんの方から参
加希望を頂き、満員とすることができました。本当に
ありがとうございました。

また、下記の日程で多摩区でも開催いたしま
す!!

2月25日(水)14時～15時半

多摩市民館(多摩区役所内)にて。

講師:小林 篤史

(宮前まちの整骨院・ビオラ整骨院代表院長)

参加希望や問い合わせは、お気軽にこちらまでどう
ぞ! →044-861-6220(宮前まちの整骨院)

編集後記



1年のスタートの1月を皆さんはどのように過ごし
ましたか?

のんびり新年を迎えて気持ちよく1ヶ月過ごした、
という方もいれば、すぐに仕事が始まってしまい忙
しかった、という方もいたことでしょう。

よく自分だけのリラックス法や、場所があると良い
と言いますが、皆さんはいかがですか?

寝ること、食べること、運動すること等なんでもい
いと思います。私は、私自身が多くの人のための
リラックス法や場所になれたら・・・
と思います。

様々なスタートがあったと思いますが、自分にとっての「リラックス」を
見つけて、ゴールは皆気持ちよく迎え
たいですね! 「終わりよければ、
全て良し」と言う事で。

