

ゆるり整体

ここが

味増

活動報告!

『鴻巣北小学校』で講演してきました!

一月の終わりに鴻巣市の鴻巣北小学校にて講話と体操指導をしていきました。今回も学校から依頼を受け、学校保健委員会という授業です。対象は4年生



と保護者、先生方で「正しい姿勢」と「姿勢づくり」についてです。学童の皆さんが真剣に話を聞き、一生懸命に体操を行って



今回も大盛況で終わる事ができました。終了後に校長先生とお話したところ、とても良かったと嬉しいお言葉を頂き、さらに4年生だけでは勿体ないの学校集会で、今回の体操を使わせて頂くの事です。正しい姿勢を指導するだけに意識がいきみます。が、本質は身体の中身を学ぶことが大切ですよ!

編集後記

新型コロナウィルスは大きな社会問題となつていますね。様々な分野で大きな影響を受け、私たちの生活にも大きなダメージがあります。新型コロナが無いから？ 亡くなつていての方がいるから？ マスコミが大きく取り上げているから？

なぜ、ここまで大きな社会問題に毎年、インフルエンザの方が沢山の人が感染しています。薬が無いという方もいます。薬が無いという事も、多くの風邪などウィルス性のも、薬は無いのです。解熱剤、咳止めの、鼻止め、痛み止めなどは症状を緩和する薬です。活習慣は大切なのは、普段から生活しておくことです。免疫力を上げ方は隣のページをご覧ください。

ゆるり整体院 豊橋

二十四節気

季節があるから楽しい日本

●三月五日 啓蟄(けいちち)

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ穴から出てくる頃。まだまだ寒い季節ではありますが、一雨ごとに気温が上がリ日差しも徐々に暖かくなってきます。

●三月二十日 春分(しゅんぶん)

太陽が真東から昇って真西に沈み昼と夜の長さがほぼ同じになります。春分の3日前から7日間を春の彼岸。彼岸は日本独自の行事です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように寒さは和らぎ過ぎやすい季節になります。

●四月四日 清明(せいめい)

春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したもの。

●四月十九日 穀雨(こくう)

春雨が百穀を潤すことから名づけられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。この時期は、特に雨が多いというわけではありませんが、穀雨以降、降雨量が多くなり始めます。

健康おたくの

健康情報局

「コロナに負けない!

「免疫力を上げる

4つの方法

世の中は新型コロナウイルス一色ですね。コロナに限らず、インフルエンザなど感染症から身を守るには「免疫力を上げる」事が大切ですね。今回は、免疫力を上げる4つの基本的な方法を紹介します。

①腸内環境を整える

②体温を上げる

③笑う

④身体を動かす

この4つが免疫を高める基本となります。①は腸が免疫の6割を担っています。腸内環境を良くする事で免疫力も自然に上がります。便秘の方は腸内環境が



良くないので改善しましょう。②の体温は一度上がると免疫力は5倍になります。体温が36度5分以下の人は体温を上げる努力をしましょう。③の笑いは、笑い事でナチュラルキラー細胞(NK細胞)がウィルスなど身体に悪いものを退治します。④身体を動かすことが体の機能が正常化させます。じっとしてると免疫力も下がってしまいます。①と②は簡単に対処する事も可能です。気になる方は、気軽にご相談を!