

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。四月に入り、真新しいランドセルの小学生や、小さく顔をのぞかせた木の芽など、ちょっとうれしい発見に出会える季節です。そして、春といえば何といっても“桜”ではないでしょうか。昔から日本では“花＝桜”とされるほど、この時期はお花見の話題が欠かせません。しかし、桜の見ごろは短く、せっかくお花見の予定を立てても、天候によっては行けずじまいになったりすることもしばしばですね。そこで今回は、そんなときのために『お花見以外の桜の楽しみ方や隠れた効果』をご紹介しますいただきます。◆**舌で味わう** 代表的なものには「さくら餅」がありますが、その他にも桜の塩漬けを使った桜湯や桜ごはん、葉を乾燥させて日本茶に混ぜた桜茶などがあり楽しむことができます。◆**香りで癒される** 桜はバラ科なので、バラの香りにも似た効用があるそうです。桜の香りには気分の落ち込みや不安を和らげるリラックス効果があると言われています。◆**花びらで美しくなる** 桜の花びらに含まれる桜エキスには、肌の老化や肌荒れを防止したり、炎症をしずめる効果があるそうです。◆**樹皮や葉で健康になる** 桜の樹皮には、咳や喘息、湿疹などの症状を緩和したり解毒作用があるといわれ、漢方薬に用いられることでも知られています。また、葉には胃の調子を整える効果もあり、昔は下痢止めにも使われていたそうです。見るだけでも心躍る桜ですが、このように美味しくいただけ、さらに体にも嬉しい効果がたくさんです！お花見で心を満たした後は、ご自宅で香りや味覚を楽しんでみるのもよいかもしれませんね。院長 神原正悟



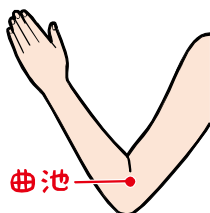
ツボを探してみよう

曲池（きょくち）

曲はまがる、**池**はたまるという意味があります。このツボは肘の曲がる部分にあり、邪気がたまりやすいところと言われています。

ツボの見つけ方

肘を曲げたときにできるシワの外側の端にあるツボです。強く押すとジーンと痛みを感じます。



治療の効果

このツボは**大腸の働きを整えるツボ**で、下痢や便秘に効果を発揮します。その他、肩から腕にかけての痛みやだるさ、むち打ち、胸の痛み、頭痛や女性の生理不順などにも効果が期待できるのでしょう。

スタッフ伊藤の

ボランティア レポート



今回は「ふれあいサロン ピョピョ」で使用した楽器についてご紹介。ピョピョではダンスだけでなく、音楽も楽しみながら身体を動かしています。ピアノや笛の伴奏以外にも実際に打楽器などを用いて、自分自身でリズムや音色を奏でながら身体を動かしています。

先日使用したのは「カスタンネット」。スペイン発祥の打楽器で、民族音楽や舞踊フラメンコなどで用いられています。日本でも小学校時代に赤と青のものでご記憶があるかと。

奏法は2つ用い、左右の親指に紐部をかけて持ち、他4本の指で打ち合わせ音を出します。なかなかの難しさで…フラメンコダンサーのようにはいかずとも、楽しい時間となりました。

