



コロナウイルスに負けない 免疫力を！



寒さが厳しくなってきました！ 身体を温めましょう。

湯舟につかって、免疫力を高めましょう！ 特に下半身をしっかり温める事が大切です。最近の入浴はシャワーのみ、という人も多いかもしれませんが、免疫力を高めるためには、湯舟にゆっくりつかないようにしましょう。身体が温まることで全身の血行が良くなり、臓器の働きや新陳代謝を促します。また、発汗や排尿を増加させるので、冷えの原因となる余分な水分も排泄しやすくなります。という事で、おススメなのが半身浴です。半身浴であれば、血圧が高目の方も熱の伝わり方がゆるやかなので急な血圧の上昇を防げます。冬至のゆず湯の時など、ぜひ！！その他、酒風呂、しょうが湯なども温まりますよ！



半身浴をしながら、もう一つついでにデトックス！

「リラックスの神経」副交感神経は、息を吐くことで活性化されるんだそうです。
(▽)はい、何が言いたいのかと申しますと

今年はコロナ禍という事で、皆さん忘年会や納会と言ったお酒の席、中止の方々も多い事と思います。2次会のカラオケを楽しみにしていた♪という方もね(▽)

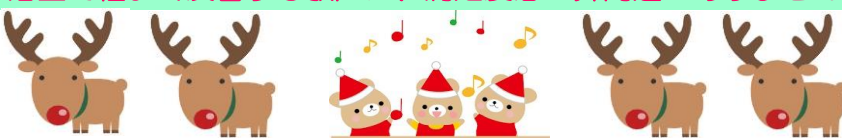
そんな皆さんは、ぜひとも入浴中にお一人様カラオケ…アカペラで！ を楽しんでみてはいかがでしょうか？ なになに？もうすでに取り組んでいる！？ (▽)

息を吐くと「気」が休まり、血行が良くなって身体が温まります。逆に緊張状態が続くと血行が悪くなり身体が冷えて老廃物が血液に溜まってしまいます。

アカペラで思いっきり歌い、横隔膜を上下させて胃腸も刺激してしまいましょう！ 消化吸収機能がアップします。

また、腰痛改善効果、リラクゼーション効果も期待できます。

浴室で程よく反響する歌声に、満足度急上昇間違いありませんね！



今年の年末年始、皆様はどの様にお過ごしでしょうか？

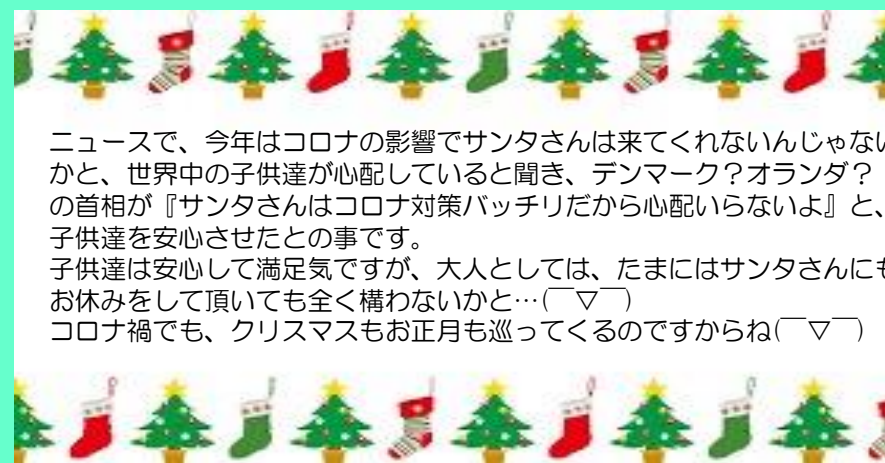
コロナ禍という事もあり、親戚一同で集まっても良いのかしら…と考えてしまいますよね。

子供達はお年玉が欲しいし、けれど密になってしまうし…

時代に合わせて、リモート新年会？パソコンの画面上で新年会を行ったという方、ぜひ、感想を聞かせて下さいね！！(≧▽≦)

2020年、ラストスパート！

体調を整えて、希望を持って新年を迎える準備をしましょう！ 小林



ニュースで、今年はコロナの影響でサンタさんは来てくれないんじゃないかと、世界中の子供達が心配していると聞き、デンマーク？オランダ？の首相が『サンタさんはコロナ対策バッチリだから心配いらぬよ』と、子供達を安心させたとの事です。子供達は安心して満足気ですが、大人としては、たまにはサンタさんにもお休みをして頂いても全く構わないかと…(▽)

コロナ禍でも、クリスマスもお正月も巡ってくるのですからね(▽)