



みんなだより 6月号



毎年6月の第3日曜日は父の日ですね。今年は18日にあたります。
さて、父の日も母の日と同じく、発祥はアメリカです。ジョン・ブルース・ドット婦人は、父親に感謝する日も必要と考えました。彼女の父親は妻に先立たれ、再婚もせずに6人の子供を育て上げました。

そんな父にとっても感謝していたドット婦人は、当時すでにあった母の日と同様に、父親に感謝する日を作るべきだと嘆願しました。その活動が、ウィルソン大統領の目に触れ、1916年にようやく認知されるようになります。

父の日は、母の日と比べて浸透度が低く、例えば、母の日であれば「赤やピンク色のカーネーションを贈る」というのは誰もが知っていますが、父の日の贈り物と言えど？と聞かれると、首を傾げてしまう方も多いのではないのでしょうか。

父の日に贈るプレゼントの代表的な物は、バラとなっています。

母の日のカーネーション同様、赤色を贈るのが世界的に見て一般的ですが(すでに亡くなっている場合は、白いバラを捧げます)日本においては日本ファーザーズ・デイ委員会が、幸せの象徴とされている黄色を父の日のイメージカラーにしていることから、黄色いバラを贈るのが多いようです。

父の日は、父に感謝を表す日とされていますが、日本では、勤労感謝の日＝家の大黒柱として働いているお父さんを労う日、というのが定着しているためか、父の日はそれほど重要視されていない風潮もあります。

とはいえ、お父さんの役割は働くことだけではないはず。

家族を守り、お母さんと一緒になって子供達を育ててくれているわけですから、そこに感謝の気持ちを持ってきちんとお祝いしたいですね。



鍼治療の予約について



3月から開始致しました、徳田院長による鍼治療【徳鍼】ですが、お陰様で皆様から大変ご好評を頂いております。どうも有難うございます。

当院では出来るだけ多くの患者様に受けて頂ける様、6月より鍼治療に関してのみ完全予約制とさせて頂く事になりました。

お手数をおかけ致しますが皆様のご理解とご協力をお願い致します。

期間限定イベント 6月12日(月)～17日(土)

**この機会を是非
お見逃しなく!!**

ボディケア・フットケア・鍼治療で使える

回数券が実質2000円OFF

通常11枚綴り10,000円のところ、

ナント… 12枚に増量し、お値段そのまま10,000円



日光浴のメリット5つ



1. ビタミンDが増えることで免疫力がアップ

紫外線を浴びるとビタミンDが合成されますが、これによりカルシウムの吸収が上がり、骨を強化することができます。他に、がん細胞の増殖を低下させる、感染症を防ぐための免疫力向上、糖尿病予防、筋肉の強度を高める効果などがあることが分かっています。ビタミンDが増えることで、骨や筋肉が丈夫になり、かぜを引きにくくなるほか、重大な生活習慣病も防げるというわけです。

2. 気分を安定させるセロトニンが生成される

太陽の光を浴びると、セロトニンという物質が体内で分泌されます。セロトニンとは、うつ病の人に不足しがちだとされる神経伝達物質のひとつですが、ドーパミンやノルアドレナリンなど感情に関する情報を管理し、整える働きをします。そのため、うつ病治療や予防に、太陽の光を浴びることが良いとされているくらいです。日常的に、気分の安定をもたらしてくれるでしょう。

3. 体内時計を整える

日光に当たることで、交感神経が刺激されて脳が覚醒します。これも、セロトニンが大きく関わっているのですが、脳内でセロトニンが自律神経に働きかけ、夜更かしなどをしてズレてしまった体内時計を直してくれるといわれています。

4 美しい肌づくりをサポートする

肌の白さを求める方にとって、これは驚くべき事実ですが、太陽の光によってビタミンDが生成されるため、新しい肌細胞を成長させてくれるのです。その結果、肌荒れが改善したり、くすみを解消したりしてくれます。

5 血圧を下げる

紫外線は血中の一酸化窒素値に影響することが判明しています。肌が紫外線を浴びると一酸化窒素が増え、血管が拡張して、血圧が下がるのです。これにより、高血圧による脳卒中や心臓病などの予防につながります。

一日15分を目安にはじめよう

しかし、日焼けにはデメリットもあります。皮膚がんのほか、紫外線による色素沈着、乾燥、シワなど、美容面においては多く言及されています。確かにこれは事実ですが、それよりも日光浴による総合的な健康向上のほうが、はるかに大きなメリットがあるといわれています。このデメリットのことも考慮した、現代人におすすめの日光浴の方法をご紹介します。

日焼け止めを塗らずに一日15分程度の日光浴をする

一日15分程度、昼休みを利用するなどして、晴れた日は日光浴するのをお勧めします。公園を散歩したり、外へ買い物に行くとときに日なたを歩いたりすればあつという間ですよ。適度に身体を動かすことで、眠気冷ましや脳の活性化につながり、午後の作業にも良い影響が出るはずです。心身の健康と強い身体づくりのことを考え、一日に15分だけでも、日焼け止めなしで、日光浴を始めてみてはいかがでしょうか。