

# Refuge

疲れた心と身体に  
リラクゼーションサロン  
〜リフージュ〜  
http://t-refuge.com  
NO.141 2015年1月号

2015年をどうぞ"よろしく"お願ひ致します!!

今月のお話「しめやけ」子供だけではない大人にも多いんです。  
「しめやけ」は別名「凍瘡」と言います。しめやけそのものはちよと赤くなってピリピリしたり、かゆかたたりするものですが、その原因は凍えるほど冷えてしまったこと。  
なぜ冷えるの?

- ・外気と体の寒暖の差が大きく、水が冷たい季節。
  - ・冷え症を起しやすい体質。
- 心様々な理由によって皮膚の温度が下がりやすくなるために血行が滞りやすくなる。「血行障害のひとつ」とも言えます。

【生活環境の改善のコツ】冬はどうしても空気が冷たく、体が温かいのに寒暖の差が①

★汗をかいた後こまめに拭く、着替える  
汗の湿度が外気で冷やされることも良くありません。しめやけになりやすい部分に汗をかいた後こまめに拭いて、靴下などは乾いたものに履き替えるように気を付けて下さい。

★冷えないように厚手のものを着用する  
靴下や手袋でも厚手の良いものが出ています。普段からしっかり防寒をしましょう!  
顔が冷える人はマスクを使って防寒をするとかなり楽になりますよ。

【しめやけは夏でも起る?!!】

冬のしめやけは「暑いから」と皆さん思っているようですが、実は、暑い夏でもなる人が多くこれは自律神経の乱れが原因だと言われるもので、ストレスや疲れ、緊張などによって血管が収縮して起る手足の冷えが招くもの。体質などもあるので、おまじ繰り返すようならお医者さんへ相談してみてください。

【血行を良くする方法】

★ビタミンEを補給する!  
しめやけになりやすい人はビタミンEが不足しがち。ビタミンEは、冷え症や肩こりに効くと言われて、生理などによって血が不足しがちな女性には大事な栄養素。

★マッサージする!  
ポイントは、優しく包み込むように温めながらマッサージすること。しめやけになっている時はすでに血管に負担がかかっているため、強い力でぐいぐい揉むと逆効果なもので、滞った血の流れを促してあげることで優しくなっていくように。

★フリームを塗る!  
皮膚の乾燥を防いでくれるクリームを塗るのも効果的。成分に尿素やへパロリンが入ったものがオススメ。水に触れたらすぐよく拭いてフリームを塗り、皮膚の乾燥と温度が下がるのを食い止めますよ!

★温湿布を貼る!  
かゆみをとめたいしめやけには温湿布が効果的です。外出する前には貼っておけば、出先で堪え難いかゆみと痒う回数も減ります。  
1日に1〜2回、痒いところを見ながら患部に貼ることで、じわじわとかゆみが引いていきますよ。

★軽い運動をする!  
血行が悪い理由は運動不足が大きな原因になっています。血の流れは筋肉がサポートしてくれるので、筋力が少ないとそれだけで押し流す力も弱いのです。特に足に筋肉がっていない人多く、たぐりたぐりたぐりから運動を避けがちですが、しめやけ改善の為に筋力を適度につける運動を行いましょう。

【しめやけに効果的な入浴方法】お湯と水を交互に!!  
43℃のお湯を入れた洗面器を患部を3分間ひたし、その後、水の入った洗面器に10秒ひたす。これを5回繰り返す。ぜひお試しを!

Refugeからのお知らせ ~ いつもありがとうございます ~  
ホームページもリニューアル致しました! またご覧下さい♡

<1月の温活> 金、土曜日は18:30~21:30 木曜日は14:00~16:00  
9(金) 植彩セラピー & アロマカフェ 16(金) 姓活 ~ 姓婚しやすい体づくり ~  
22(木) こども温活 & 2日目バビ待ち & マタニティ 24(土) \*タロット占い & 幸茶パーティ  
30(金) オラソーマ & ボイッシュ・タロット

<2月の温活> 金、土曜日は18:30~21:30 木曜日は14:00~16:00  
6(金) 植彩セラピー & アロマカフェ 13(金) 姓活 ~ 姓婚しやすい体づくり ~  
19(木) こども温活 & 2日目バビ待ち & マタニティ 20(金) ナルシスワークショップ  
28(土) \*タロット占い & 幸茶パーティ \*ももはねさんです!

編集後記  
先日、名古屋からの制道に「さかの高原」で休日を。気温-7℃!!  
そんな中で先リフトクリームはとておもしろく頂きました(笑) お腹のバビ-もピリッとしてとても良く動いていましたよ。現在24週目。  
次回の健診では性別がわかるかも!?  
元氣であとは「どろろ」で良いです♡

ご予約・お問い合わせは  
☎090-2378-4466  
✉t-refuge@i.softbank.jp  
LINE、Facebook、アマガリ、富士山、Google+  
JREC 認定リラクソリスト  
中川 友美