




ひまわり通信

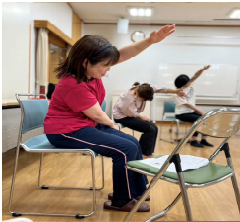
コスモス  言葉 調和・謙虚

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO100

2023年9月

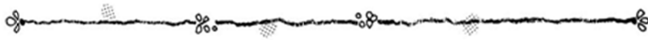
新たに faceチェアヨガ の
インストラクターさんに
来ていただきました

- いつまでも健康でありたい～！
歌と音楽そして椅子ヨガで健康維持
心と身体のリラックスを～♪



運動教室、認知症予防教室がさらにパワーアップしました。歌と音楽、そして新たに椅子ヨガ加わりました。表情筋トレーニングと椅子に座って行うヨガを組み合わせる「お顔と体のヨガ」です。インストラクターの櫻井さんの指導で脇腹、背中をしっかりと伸ばして……たしかに腹筋が鍛えられて姿勢も良くなりそうです。

※毎週続けて行うことで心も体も健やか、体調良好2部はまだ少し空きがあります。毎週火曜日午後2時45分からです。見学も大歓迎です。お待ちしております。



麻雀メンバー大募集！
特に木曜日可能な方、
ご紹介ください



この間、お引越しをされたり、長期療養の方など、恒常的にメンバーに欠員が出ています。また、お元気な方もこれだけ暑いと体調不良で急なお休みも発生します。固定で毎週入ってくださる方、空きが出たときに入ってください方、ご紹介ください。男女問いません。まずはスタッフにお問い合わせください。



●手作り補水液つくってみませんか

残暑が厳しく、熱中症には引き続き注意が必要です。自宅で手軽に作れて水分補給出来る補水液を紹介します。市販のものは糖分が多すぎる・・・と気になる方もどうぞ。

- 【材料】
水 2カップ
塩 3つまみ
はちみつ 小さじ2
レモン汁 小さじ2



これらの材料を、よく混ぜれば完成です。
*水分のみを過剰に摂取すると血中の塩分濃度が急激に低下して危険です。(水中毒よばれる症状)一緒に塩分も摂るようにする事が大切です。

●香りが記憶力を向上させる？

最近の研究でアロマの香りに包まれながら2時間眠ることで、高齢者の記憶力が半年で向上することが分かりました。実験では天然精油をベースにしたハーブや柑橘系の7種類のアロマを毎晩順番に変えながら使用したところ、使用していないグループに比べて認知能力が226%も向上し、また参加者はよく眠れたと報告したそうです。認知機能が低下していると診断された人に対しても効果があるのかは今後の研究が待たれるところです。アロマの香りが自律神経のバランスを整えそれによって体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着き心身ともにリラックス効果があるのは実証されています。注意したいのはコーヒーなど種類によっては脳を覚醒させてしまうタイプもあるのでリラックス効果などの目的に合わせて香りを選ぶ必要があります。



●香害とは？

化粧品や香水、柔軟剤、洗剤に含まれる合成香料(化学物質)のにおいによって、不快感や健康への影響が生じることをいいます。

合成香料の消臭はそのほとんどが悪臭を強い匂いで包み隠す方法ですが、悪臭の根本的な解決にはなりません。一方で天然アロマは悪臭を化学反応で変化させ、心地よい香りもプラスさせる方法です。