

style up News 5



天気と痛み

天気痛を軽減する方法

天気が悪くなると関節に痛みが出たり、以前ケガをした部位が痛む...なんて経験をした方は多いのではないのでしょうか？雨や雲に比べて外の気圧が下がると、体の中の関節内の内部圧力によって外の圧力が低くなるので関節中にある体液が膨張して痛みを発生させます。山に登った時など高い所に居る事を思い浮かべて下さい。標高の高い所に登っていくと袋が膨張しますよね？それと同じ事が体内で起きている、と考えられています。気圧を感じるセンサーは、耳の内側内耳にあります。内耳にはリンパ液が入っており、このリンパ液が気圧の変化で動いているのに体は動いていない状態になってしまうと脳への刺激に食い違いが出ます。脳の混乱はかなりのストレスとなり交感神経を興奮させて、痛みの感覚をつかさどる痛感神経が刺激され、治った所が痛み出したりするのです。関節が圧迫されると、血管を締め血行を悪くする為、腫れやむくみという症状が出てきてしまいます。そんな天気の痛みを軽減する方法は2つ！1つは酔い止めの薬を飲む！2つめは事前に天気を知っておく！知っておく事でストレスが軽減され、痛みも軽減！！天気予報は要チェックです。起床、就寝リズムを整える事も大切。昼間は日光浴をするなど、体にストレスのかからない生活を心がけましょう。有酸素運動とストレッチが効果的！いつもより5分長めに行ってみましょうよ

今月のことば

人間は最も多く人間を喜ばせた者が最も大きく
 栄えるものじゃ
 徳川家康



井手 千穂子 インストラクターに ロックオン

④ テッキーカラーはありますか？ ① んー、好きな色はシャンパンゴールドかな。④ うお！華やかですネ！ゴールドじゃなくあえてのシャンパンゴールド！① そう！シャンパンゴールドはピンク色に輝いている品があるから好き！④ 井手さんのイメージにぴったりです！今、ハマっている事はありますか？ ① 今というか、もうかれこれ30年以上ハマり続けている宝塚！会場に行ってみたりDVDなんか2時間半ノンストップで見るとありますヨ(笑)
 ④ これまた華やかで井手さんっぽい感じですね！
 ④ これから挑戦してみたい事は？ ① 「生活習慣を変えて新しい扉を開く！」です。今仕事ばかりで...このまま人生線に沿ったまま終わってしまう気がするので、何か新しい事を始めたい。怖いけど、生活の中で今やっている事を辞めて、新しい事にチャレンジしたいと思っています。今はその準備段階！
 ④ 新しい事を始めるって勇気がいりますよね。自分も勇気を出して色々な事に挑戦していきたいと思っています！
 ① ついでにねいに答えてくれた井手さん。1人わかやわらかな一面とキラキラ輝きをはなっ一面。両方が合わせり素敵な井手さんの魅力になっているんだなーと思います。

すたいる川柳倶楽部

テーマ「春風」
 「春風に吹かふととんていく」
 ふうみんさん
 「球根をやさしく起す春の風」
 さはなさん
 「まじ空に元気に泳ぐ鯉のほり」
 かみおさん
 「ふみおさん」
 もう一作は1F掲示板に
 掲示してあります
 春一番髪が乱れるハゲ目立つ
 ま月木
 6月ロケテーマ
 梅雨・ハゲ・しずく

美咲のサキドリ「フローズンカスタード」

アメリカはメジャー
 Good!!
 10%以上のバター・ファットを含んだアイス
 クリーム♡空気含有率が低い為、滑らかな舌触り♡濃厚な味わい♡らしい
 早く！日本へ！上陸してほしい！
 これはぜったいくるー!!



5月休館日

3(火)・4(水)・5(木)
 GW休館日
 12(木)・19(木)・26(木)

DONNA MONDAI

おやつは3時。
 朝ごはんは何時？
 5月号こたえ
 ハイテクパンツ