

マム通信

ビッグハートマム整体院



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

今年卯は卯年。卯という字は季節なら春、時刻なら朝を表し、うなぎは穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」。また、その跳躍する姿から「飛躍」、向上を象徴するものとして親しまれてきました。他にも植物の成長という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。皆様にとって良き一年になりますように。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



「歯き歯き」に注意

「始めたことは最後まで」

やり通すべしだ」

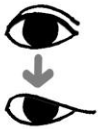
「前向きでなければならぬ」「周囲の期待に応えなくちゃ」「嫌なことから逃げるべきじゃない」

まぶたのたるみ

加齢に伴い、まぶたが下がってくると、視野が狭くなったり、目が疲れたりすることがあります。原因は、まぶたの筋肉が伸びたり、皮膚が余ったりするため。

症状がひどくなると手術が必要になることも。予防策としては、アイメイクを落とす時などに目さすらないこと。また、パソコンやスマホを見続けないうようにしましょう。

エイジングケア



私たちは、無意識にそうした「歯き歯き」に従って行動しています。ただし、その傾向が強すぎると自分自身にプレッシャーを与えて負担になるだけでなく、他人に対しても様々なことを要求したり批判したりするようになり人間関係を壊してしまうことも…。

自分の中の「歯き歯き」について考えてみましょう。本当に「歯き歯き」なのか？立ち止まって考えることで、もっと気楽に行動できるように「なるかも」かもしれません。

寒い季節に欠かせない素材・ウール。その温かさの秘密を探ってみましょう。

【ウールとは？】

羊毛を原料にした動物繊維。

【特長】

- 肌触りの良さ
- 保温性
- 吸湿性と放湿性（蒸れにくい）
- 撥水性（汚れにくい）
- 弾力性（シワになりにくい）
- 燃えにくい

暮らしと健康 ウールの秘密



化繊（フリースやアクリル）は、ウールに比べて吸湿性が低く蒸れやすい・静電気が起きやすい・燃えやすいという欠点があります。クリンテ

【クリンテとスケール】

保温性の秘密は羊毛の縮れ

「クリンテ」。湿度の変化に合わせて伸縮し、空気を抱え込んで、着ている人を暖かく保ちます。

羊毛には、髪の毛のキューティクルのような

うろこ状の表皮「スケール」があり、これが開閉して、水分を快適な



状態に調節します。しかし、摩擦・熱・水によってスケールが絡み合うと、フェルト化する（縮む）ため、ウールの洗濯はドライクリーニングがお勧めです。