

ひばりの人生応援フリーペーパー

ひばりのこころ



2021.10
Vol.10

Contents

- みんなの写真館
- マウスオントレイル
- おおばの杜
- コンディショニングルーム緑
- 釣りコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- KOMACHI 労務事務所
- 筋肉料理教室
- しきたりミニ辞典





タイトル:北アルプス西穂高岳～奥穂高岳
ニックネーム:MOUSE ON TRAIL
コメント:9月20日に登山した北アルプスの西穂高岳～奥穂高の間のルートの写真です。ニュースにもなっていた地震騒動の中、登っていたのでヒヤヒヤでした。景色は最高でした!



タイトル:かりん
コメント:夏の終わりの花火を楽しみました♪



Minna no Shashinkan



タイトル:みなと
コメント:
タコさんお口がブーム♪
3人きょうだいの末っ子で、いつも皆をハッピーにしてくれます♪

みんなの 写真館

このコーナーにのりた方、写真をください!
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
などなど、お待ちしております♥

kabu.hibari28@gmail.com

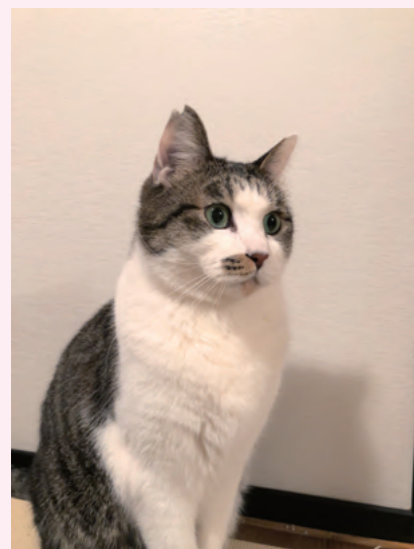
メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしております!



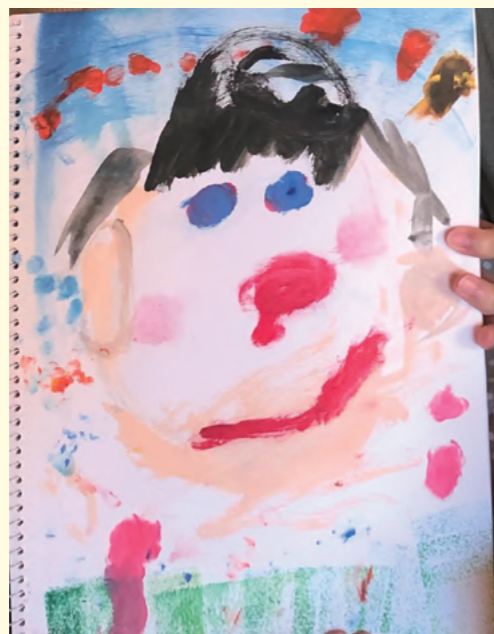
タイトル:高森東公園 ダリアの丘
コメント:
様々な種類のダリアが数10メートルに渡ってたくさん咲いてとてもキレイでした!
コキアも咲いていたのでしばらくの時期、近くを通った際はぜひ寄ってみてください!



みんなの 写真館



タイトル:さくらみみネコ
ニックネーム:ひきた
コメント:保護ねこの「ぶくさん」です。ウチのボス。以前住んでいたマンションにご飯を食べに来ていた元ノラ猫。ちよびり神経質ですが、頭が良く、名前も覚えていて、お手もします! V字カットしてある耳は、避妊去勢手術をしている証です。行き場のない猫が増えないようにTNRという活動をしています。



タイトル:敬老の日
氏名:阿部
コメント:4歳の娘が、ひいおばあちゃんの顔を描いて、敬老の日にプレゼントしました♪



タイトル:秋の六十里越街道(ろくじゅうりごえかいどう)
氏名・ニックネーム:つくい
コメント:その昔、湯殿山への参拝者が利用した古道です。これからの季節、鮮やかな紅葉とふかふかの落ち葉を楽しんでみてはいかがでしょうか?



タイトル:靴作り
氏名・ニックネーム:見習い靴職人
コメント:ハンドメイドで靴を作っています。市販の靴で自分に合った靴は存在しないだったら自分で作ってしまうという考えです。履き心地は今までに感じたことがない感覚になりますよ。



タイトル:無農薬田んぼ
コメント:農家ではないのですが、昔ながらの方法で無農薬のお米を作っています。この写真は3年ほど前の写真ですが、今年もそろそろ稲刈りを始めます。



タイトル:にゃー
コメント:視線を感じる……!どこかに猫がいます。



PICK UP ITEMS

Mouse on Trail Rubbish Storage 外付けできるコンパクトな ゴミ入れ

1,210 円

小さなゴミ入れです。ザックやトレランザックに外付けできるゴミ入れが欲しいと頼まれて作ったのがきっかけ。山の中でよく落ちているゴミと言えば飴とかお菓子の袋が多いです。こういったものを使っていたらとそのようなゴミを不意に落とさなくて済み山もグリーンにすることができます。なるべく多くの方に使っていただけるようにお値段は高くないけどいろいろなザックに取り付けられるようハーネス形状はシンプルだけどユニークな構造となっています。

横方向のチェストストラップにも挟み込んで取り付ければブラブラしません。ショルダーハーネス等の縦向きのベルト等にも対応しています(4cm程度)、縦に伸びる両面ファスナーに膨らみを待たせれば自転車のハンドル等にも取り付けすることができます。

※岡山県トレイルランニング協会でも販売しているものより一回り小さなものとなります。

※店頭でも販売しておりますのでタイミングによっては在庫がなくなる恐れがあります、ご了承ください。

トレッキング&アウトドアでも大活躍!

この秋の行楽で使える
オススメアイテムを
ピックアップしました!



Superior 5.0

- 重量：252g (US9.5 / 27.5cm)
- インソール：取り外し可能な StoneGuard™ を備えた 6mm のコンターフットベッド
- ミッドソール：Quantic™ と InnerFlex™
- アウトソール：TrailClaw™ 付き MaxTrac™ ラバー
- スタックの高さ：21 mm
- アッパー：シームレスなラップアラウンド エンジニアリングニット

Superior5.0 は軽量かつグリップ力の高い粘着性ラバーアウトソールである MaxTrac™、軽量で反応の良い Quantic™ ミッドソールを搭載。新しいアッパーは硬めの作りになった事でプレを抑えホールド感が増すと共に耐久性も向上しました。更に通気性と排水性に関しても改良されどんなトレイルでも信頼できる一足となりました。

勿論、これまで同様、取り外し可能な StoneGuard™ を搭載しているので、より足裏感覚

が欲しい時は外し、突き上げから足を守りたい時は装着して様々なトレイルを楽しんでいただけます。

ALTRA の中でも最軽量のトレイルシューズ、足裏感覚も良くテクニカルトレイルでは瞬時に反応することができます。これから上達したいトレイルラン初心者からベテランランナーにまでお勧めです。店主も好きなシューズの一つで、黒部下の廊下もこちらを履いてワンデイで走り歩きました。

オリジナル 40 リッターザック

オリジナルでお作りしている 40 リッターザックです。

容量は約 40 リッターで重量約 480 グラムです。メイン素材に耐久性に優れたアウトドアファブリック Xpac VX21 等を使用しております。メインコーパメントはロール状になっておりますが固定するところはショルダー部に連結していますので上部の荷をそのまま肩に引き寄せられるデザインとなっております。

またロール部分を展開しなくても容易に内部にアクセスできるよう上部に止水ファスナーによる開口部を設けています。くわえてフロントの三角形のポケット“フラップポケット”がデザインのポイントです。

チェストハーネスのバックルは指一本でリリースできるタイプを採用、取り外しも出来ますし左右入れ替えることも出来ます。またセンターにプラスチックパーツが来ないため女性の方等胸への当たりを気にされる方には最適です。ウエストベルトはサイドが V 字型の独自の機構を採用しています。ミニマルでありながら調整可能なサイド部分は体形に合わせて調整することもできます。背面のメッシュパッドは薄いものですが取り外し可能となっております。ハンドメイド商品ですので多少の個体差等あります、どうかご了承下さいませ。



※撮影に使用した小物等は付属いたしません

小さな小物ポケットがメッシュポケットと合わせり片側のベルト 1 本でフロントポケット全体ををコンプレッションします。あまり膨らみすぎるとザック全体の重心バランスが崩れるため薄く垂れ下がりにくい設計となっております。

サイドポケットはメイン素材と同素材で作っております。メッシュやストレッチポケットでは引っ掛けたりすると穴が空いたりするため耐久性を重視しました。下部には水抜き用の穴が空いています。また口の部分に使用しているゴム紐は交換ができるように作っておりますので長く使用できると思います。



MOUSE ON TRAIL マウスオントレイル

宮城県仙台市青葉区栗生4-12-1 2F
TEL 050-5360-6021
MAIL mouseontrail@gmail.com

営業時間
水曜日～金曜日 11:00～19:00
土日祝 10:00～20:00
定休日 月曜日 火曜日
(土日臨時休業の場合は営業予定)

イベント等で営業日時変更が多くあります、ご来店の際は当店 insta,facebook にてご確認をお願いします。



MOUSE ON TRAIL マウスオントレイル
公式 HP

家族信託がおすすめな家庭とは？

あおばの杜 ミニコラム

家族信託とは、信頼できる家族に財産の管理・運用・処分を任せ(Ⅱ信託)、同時に信託した財産の中から老後の生活費等の給付等を受ける契約を指します。家族間の契約であるため、信託は必ずしも報酬を必要としません。契約内では死後の財産の扱いについても定められ、生前からの緩やかな資産承継のプランとして利用できます。下記のような事情を抱える人は、家族信託を前向きに検討してはいかがでしょうか。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

(Ⅰ)本人や家族の中で判断能力に不安な方がいる
家族構成員に高齢者や障がい者が一人でも存在する場合、将来に備えた財産管理の仕組み作りが急がれます。委託者の健康状態にかかわらず財産管理できる「家族信託」は、被相続人の認知症発症から死亡後まで、判断能力に不安のある要支援を一括で長期的に支えられます。

(Ⅱ)二次相続対策をしたい
子のない家庭や再婚家庭で懸念されるのは「配偶者の兄弟姉妹」や「先妻・先夫の子」などの繋がり希薄な親族に相続権が生じるリスクです。懸念していたことが起こるのは、被相続人の後に相続人が亡くなったとき(Ⅱ二次相続)以降であり、遺言書ではこのリスクを排除できません。家族信託であれば、受益権移転先あるいは信託終了時の資産承継先を「委託者自身の兄弟姉妹」や

「現配偶者の子」などと指定しておくことで、遺言書では不可能な二次相続以降の部外者排除が実現します。

(Ⅲ)財産に占める不動産比率が高い

不動産は管理行為を必要とするタイミングが多く、収益目的のものであれば売却や改築などの判断もスピーディさが求められます。所有者の高齢化が進めば、正しい管理運用判断が徐々に行えなくなります。そこで、財産に占める不動産比率の高い家庭では、所有者の健康状態が良好なうちに次世代に委託するなど、管理運用に空白を生じさせない工夫が必要です。家族信託について、少しでも気になる方は、実績豊富な司法書士法人あおばの杜にご相談ください。



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら
司法書士法人あおばの杜
行政書士事務所あおばの杜
A O B A n o M O R I
あおばの杜グループ



<https://sihoushosi.net/>

☎ 0120-31-9959

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —

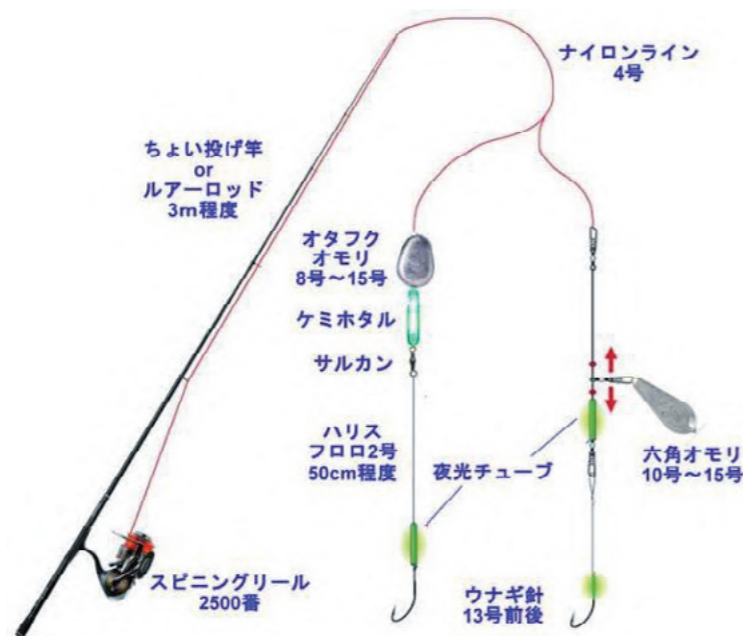
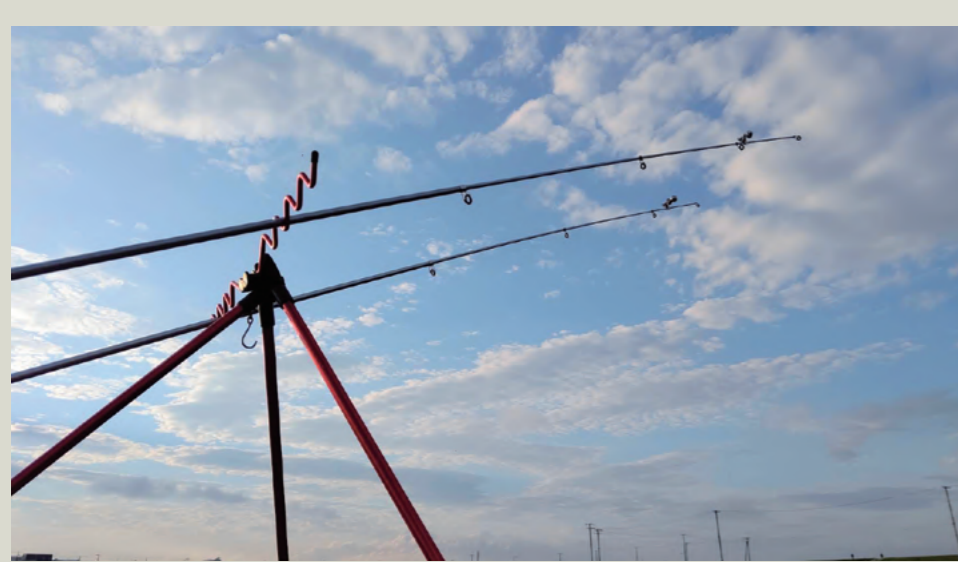
ちよい投げ から やってみよう

まったり釣りコラム

今回で3回目の記事となりました。夏もそろそろ終わりに近づき、日が暮れるのも早くなってきましたね。日が暮れるのも早くなったということ、今回は夜釣りの話をさせていただきます。
釣りは地域や釣る場所によつては、釣れる魚も変わりますが、時間帯でも釣れる魚が変化します。夜は夜行性の魚の活性が上がります。そのため、場所や仕掛けは日中の釣りとは違った魚が釣れることも多いです。

夜釣りをする場合、常夜灯がある場所がよいポイントになります。理由は十分に証明されていませんが、夜常夜灯の光に寄ってくる習性がある魚もいます。光に寄ってくる魚の餌のプランクトンなどが多いなども理由の一つとされています。
仕掛けにはケミホタルという発光物を仕掛けにつけることでアピールすることができ、魚の興味をそそり、魚が集まってくまいます。

今回は夏の夜に釣れやすいアナゴの仕掛けについて説明したいと思います。
基本的には、ちよい投げ仕掛けに近い部分ではありますが、ケミホタルや夜行チューブといった発光物を付けてアピールするものになります。餌は青イソメやサバ・サンマの切り身などを付けて釣ります。



私は今年の夏の夜は、スズキ、イシモチ、エイなど色々な魚が釣れました。夜釣りは暗く足元が見られないため危険なため、ヘッドライトを付け、ライフジャケットも装着して行くように注意が必要です。
次回は秋の魚について書ければと思います。

(釣り人・取材・構成 野村 太一)

家でもできる
らくらく

肋骨連動ストレッチ

体感してみましょ

こんにちは。理学療法士の
田口俊哉です。
今回も肩甲骨と胸椎・肋骨
が連動して動く効果的なス
トレッチ方法をお伝えします。

検査方法
(肩甲骨と背骨・肋骨がしっか
り連動して動いているかをみ
るテスト)
①立った状態で上半身を後ろに
ひねってみましょ
腰や背中に張りがなければ、ど
こまで後ろが見えるかを確認し
てください。

検査1



検査2

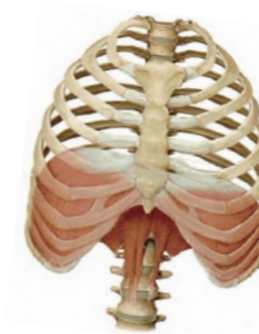


②両肩をあげて、なるべく軽い拳
がるかと角度をおよその角度を確
認してみてください。

Excise

Excise

Excise



最後にどのくらい動きに変化が出たかを確
認するために先ほどの検査をもう一度見てみ
ましょ!

この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲
で毎日寝る前に行ってみてください。
体が捻じりやすくなったり、肩が軽くな
るなどの効果が体感できるはずですよ!

※これでよくならない場合は背骨と肋骨
がつく関節に直接動きを加える必要があ
る可能性があります。

今回の内容はいかがだったでしょうか。
皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問
題をできるだけ解決して、不安なく元気に生
活するために役に立つ情報をお届けしたいと思
っております。
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな
方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知
りたい方はホームページを見ていただければ
と思います。



②次に肩甲骨を横から
みて両側一緒に時計回
り方向にゆっくり回して
いきます。

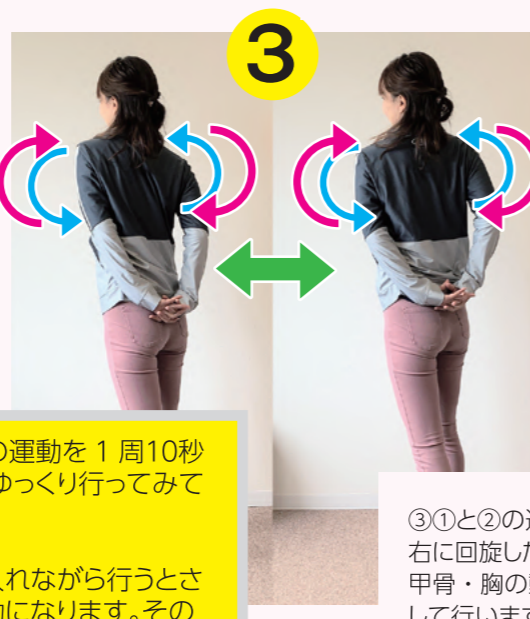


※注意点
①のポジションを取った
時に肩の痛みを感じる
場合は運動を中止して
ください

①立った姿勢で両手を後ろで組みま
す。肩甲骨を横からみて両側一緒に
反時計回り方向にゆっくり回してい
きます。
肩甲骨が内側による際には胸を張る
動き・肩甲骨が外側に開く際には胸
が丸くなるのを確認しながらでき
るだけゆっくり回していきます。



④①と②の過程を体を
左に回旋した状態で肩
甲骨胸の動きを意識し
て行います。



③①と②の過程を体を
右に回旋した状態で肩
甲骨・胸の動きを意識
して行います。

※①～④すべての運動を1周10秒
間かけて3～5回ゆっくり行って
ください
※深呼吸を取り入れながら行うと
さらに効果的な運動になります。そ
の際には肩甲骨が内側よった時に息
を吸う・外側に開くときに息を吐く
ことを意識して行ってください。

ボディーコンディショニングルーム 縁

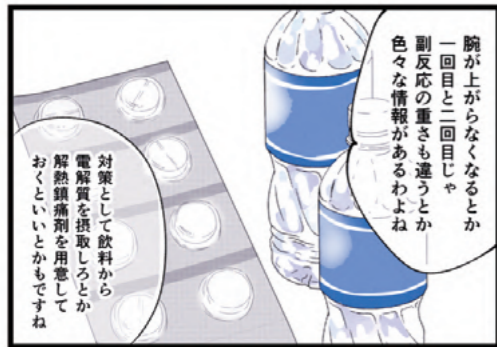
022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム
院長 田口俊哉

公式HP





画：事務局 大原

2021年度より、医療従事者を皮切りにワクチン接種が本格化し始めています。そこで、出てくる疑問が、「ワクチンを接種する日は休日なのか。欠勤なのか。」問題。話題に上るワクチン休暇は、最近導入を開始した企業があるとはいえ、前例がほとんどありません。

特に中小企業の場合、休暇制度自体が整備されていないケースもあることから、整備のための時間や手間をかける必要があります。

また、ワクチン接種は現時点(2021年8月)では国民の義務ではないため、接種の強要や本当に接種したかどうか判断できる証明書類の提出を求めることは避けた方が良いでしょう。

アメリカでは、接種していない社員が出社したことを理由に解雇したことがニュースとなりましたが、接種を強要するような方法では、従業員が

不満を抱き、無用なもめごとへとつながる危険性があります。

また、万が一、コロナに罹患した従業員の所得保障として、健康保険から「傷病手当金」が支給されます。医師が労務不能と認めた期間、休んでから4日目を降、給与のおよそ3分の2が1日ごとに支給されます。

ワクチン接種のための休暇制度は、福利厚生の意味はもちろん、従業員の健康をきちんと考えている、という会社のメッセージを打ち出すことにより、エンゲージメントの向上も期待できると思います。

もちろん、接種自体は個人の自由です。会社としてあくまで個人の意見を尊重するかたちで、ワクチン休暇制度を考えてみてはいかがでしょうか。



KOMACHI労務事務所
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963

【ワクチン休暇のメリット】

気になる労務の最新情報 KOMACHI 労務事務所

ためになる情報が盛りだくさん



komachi-roumu.com



ボディメイクトレーナー
Hiroの
キン肉料理教室



食欲の秋にぴったり! 鮭の洋風ホイル焼きのレシピ



1人前の分量

鮭	1切
玉ねぎ	1/4玉
ミニトマト	2個
レモン	1個(輪切り)
とろけるチーズ	お好み
お酒	大さじ1
塩	少々
トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	少々



調理手順

1. 鮭の切り身に塩を振りお酒をかけたあと、10分ほど放置する。
2. ミニトマトは水洗いし、玉ねぎを薄切りにする。
3. アルミホイルをしきその上に、鮭の切り身、玉ねぎ、ミニトマトを置き、とろけるチーズ、オリーブオイル、トマトケチャップをかける。
4. アルミホイルで具材を包み、中から水分がこぼれないように3回ほど折り曲げる。両端を内側に折っていく。
5. フライパンに4をのせフタをしてから10分ほど弱火で加熱する。
6. 加熱したら、お皿に移し仕上げにブラックペッパーを振りかけ、輪切りにしたレモンをのせ完成。

秋といえば食欲の季節ですね。秋の味覚でもある鮭を使った洋風のホイル焼きを紹介します。鮭に含まれる脂はDHAやEPAと呼ばれる不飽和脂肪酸で、血液をサラサラに

して中性脂肪を減らす効果が期待できます。旬の食材を食べて体の内側からキレイにしていきたいですよ。

秋の味覚でもある鮭を使った洋風ホイル焼きを紹介しました。

今回のレシピには使う材料も少なく、調理方法もシンプルです。

お魚を調理するのはつい億劫になりますが、フライパンを使えば難易度もグッと下がります。鮭を食べて血液サラサラを目指しましょう！



食欲の秋にぴったり!

鮭の洋風ホイル焼き

人事から会社に価値を提供する
仙台的な社会保険労務士事務所

KOMACHI 労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社に「価値」を提供する、仙台的な社会保険労務士事務所です。

ハシルヒト

第10回

「キプチヨゲ選手と靴①」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。

今回は先月に続いて、東京オリンピックで男子マラソン金メダルを獲得したケニアのキプチヨゲ選手と靴についてです。

先月号で少し紹介した通り、キプチヨゲ選手は実は非公認記録ではありますが、1時間59分40秒という人類初の2時間切りを達成したことがあります。

2019年10月12日にオーストリア・ウィーンで『INEOS 1:59 チャレンジ』というイベントが開催されました。

このイベントは、当最も世界最速のマラソンランナーであるキプチヨゲ選手が「人類初のマラソン2時間切り」を達成することができるか、最高の条件を用意してチャレンジするというイベントでした。

キプチヨゲ選手は2017年にも同じ目的のイベントである「レイキング2プロジェクト」というチャレンジを行っているのですが、そのときは2時間00分25秒というタイムで2時間を僅かに切ることができませんでした。

この達成できなかった経験を活かして「INEOS 1:59 チャレンジ」では、

- ・沿道に12万人のファン
- ・直線のコースで標高差は僅かに2.4m
- ・海拔193mで大気の含有酸素量が多い
- ・中・長距離のスペシャリストたちがベイスランナーとして、V字型にフォーメーションを組んで、キプチヨゲ選手を囲み、向かい風をカットする

- ・後方の2人の選手が、後ろからプレッシャーをかける
- ・電気自動車に2分50秒/kmで先導
- ・レース予定日を8日用意し、最高の気象条件の日を選ぶ

という条件を整えて、さらにキプチヨゲ選手もハードなトレーニングを行ったことで、1時間59分40秒という人類初の2時間切りを達成しました。この特殊なレース環境に批判もありましたが、キプチヨゲ選手が2時間切りを達成したことは事実なので、大きな話題となりました。



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ボディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛み状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

この時に履いていたシューズが「ナイキ ズームX ウェイバーフラインエクスト%」というシューズです。今では、トップランナーのほとんどの選手が、このシューズの後継モデルを履いて走っていて、記録を伸ばしています。2020年の箱根駅伝ではトップランナーのほとんどがピンク色のこのシューズを履いていて話題になりました。
このシューズの特徴は厚底で衝撃を吸収できるが、軽量で通気性もある。さらにカーボンプレートが入っていて、地面からの反発力が強く、推進力に使えるという機能があることです。このシューズを履いて走っていると、アフリカ人のような走り方に近づけるという話もあります。

この高機能シューズは私が履いている「ワラチ」とは全く正反対な履き物ですが、実は最終的に同じゴールに行きつくのではないかと考えています。詳しくは次回解説していきます。それではまた！

トレイルランニング オススメコース



蕃山の自然保護活動を行う団体
蕃山21の会



仙台市ホームページ
蕃山

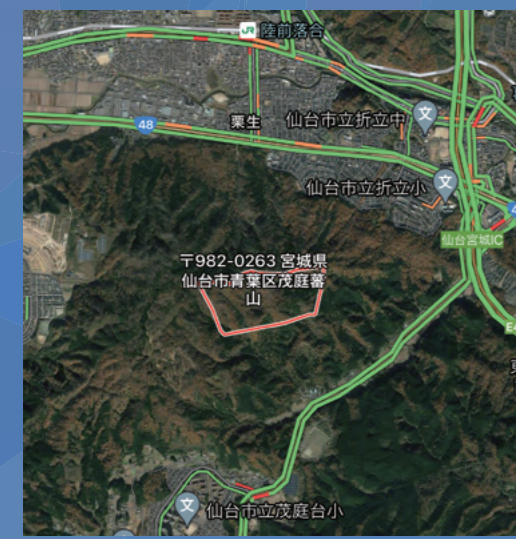
先月号で MOUSE ON TRAIL のみやけんさんもご紹介していた、仙台の街中からすぐに行ける里山の「蕃山」です。

週末には家族連れの登山客も多く、気軽に登ることが出来ますよ。

標高は356m。登山口やルートが多く、迷ってしまう方もいるかもしれませんが、いろいろなところから降りることができるので、難易度は高くありません。街中からすぐの里山ですが、動物や植物の種類も豊富で、季節によっていろいろな景色や自然を楽しめます。

トレイルランニングでも走りやすいコースとなっているためオススメです。

ハイカーさんも多いので、マナーには注意してください。ぜひ遊びに行ってみてください！





【恵比寿講】

えびすこう

〜年二回行われる恵比寿様のお祭り〜

【恵比寿講】

〜年二回行われる、恵比寿様のお祭り〜

おもに商家が商売繁盛を祈念して、恵比寿神を祀る行事が『恵比寿講』（えびすこう）です。毎年一月と十月の二十日に行われ、『恵比寿講』『夷講』『二十日恵比寿』なども記されたりします。

地域によっては二月十日や十二月八日に行うところがあったり、十月二十日を「商人えびす」、十二月八日を「百姓えびす」とも呼んだりします。七福神の二神である恵比寿様は、商売繁盛のみならず、漁村では豊魚をもたらす神として、農村ではかまどや田の神として、古くから篤く信仰されてきました。

関西には、正月十日を「十日夷」とよんで、大阪商人が仲間を招いて祝宴を催したり、恵比寿様と縁が深いといわれる西宮神社か今宮夷神社に初詣をする習わしがあります。

この日は、笹が一年中枯れないことから、繁栄をもたらす縁起物として、笹の飾りものが飛ぶように売れるということです。

一方、関東では、田の神として信仰を集め、恵比寿様に田植え後の笹を供えたり、稲刈り後の稲を供えるなどしていました。

「日本のしきたり」（青春新書）より



アロマのこころ



「冷え解消！カラダを温めるアロマ」

夏場のエアコンによる冷えとはまた違う、カラダの芯から冷えるような季節となりました。冷え症は女性に多いと言われてきましたが、男性にも増えています。モコモコ靴下を履いたり、レッグウォーマーを付けたら、手足を温めるだけではなく、カラダの内側から温めたいですね。

カラダを内側から温める方法としては

- 1 運動
- 2 食事
- 3 入浴

：挙げてみると基本的なことですね！

運動は、汗をかきような運動というよりは縮こまった全身を大きく伸ばすストレッチで血流を良くすること。

食事は、カラダを冷やすような食材は摂らないこと。温かい飲み物を摂ること。

入浴は、先月号のアロマのこころに記載した入浴方法がオススメです。リラックスできる湯温でゆっくり浸かること。

1)1)に

4 アロマテラピー

を追加しましょう！

香りを漂わせるだけでは温めることはできないため、お肌に塗布する方法となります。植物油やクリームに希釈することでマッサージオイルやハンドクリームとして使用できますので、セルフケアとしてご利用ください。



【カラダを温めるアロマ】

期待できる作用・静脈鬱血除去作用、リンパ鬱滞除去作用、血管拡張作用、血液流動促進作用、加温作用

(NARD JAPAN

『ケモタイプ精油小事典』より引用)

- ※ パチユリ
- @ マジヨラム
- ・ レモングラス
- ※ サイプレス
- ☆ オレンジ・ビター
- ☆ レモン
- ※ クローブ

禁忌事項のあるアロマには以下のマークを記載しています。

※ 妊産婦、ホルモン依存型癌疾患、乳腺症などには注意して使用する。

@ 乳幼児や敏感肌には50%に希釈する。

☆ 塗布した肌を4〜5時間は直射日光に当たらない。

難しい記載になりましたが、妊産婦・婦人科系疾患をお持ちの方には注意して使用すること、原液で塗布しないこと、夜のみ使用すること、安全にお使いいただけます。

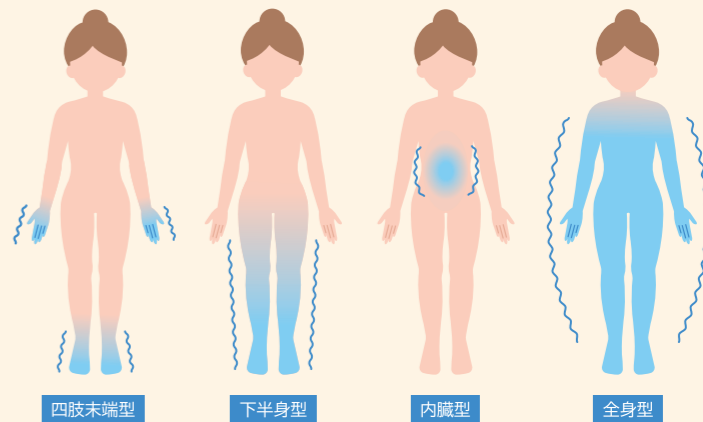


理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望
(しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマテラピー協会認定資格』を取得。勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマテラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。

冷え性のタイプ



詳しく聞きたい！使ってみたい！次回はこういうテーマが良い！など質問・感想お待ちしております。

ホームページ

<http://aromareha.strikingly.com/>

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

【注意事項】

- 使用の際には購入先に用法容量をご確認ください。
- 体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談いただいてからご使用ください。

ヒバリのこころ
発行元
よりそう ひばり
株式会社ひばり

ヒバリのこころ
読者アンケート実施中

あなたのご意見をお聞かせください。
よろしくお願ひします。



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。
件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。 (掲載には審査がございます。)

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com>



指定訪問看護ステーション

リハナースステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>

