

Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 20

■東北地方太平洋沖地震による災害のお見舞い■

2011年3月11日に発生いたしました
東北地方太平洋沖地震にて被害を受けられた皆様に、
謹んでお見舞い申し上げます。
また、一日でも早い事態の終息、
また地域の復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

そして今、私たちにできる事、すべきこと。
どんなに小さなことでも
みんながひとつになれば大きな力になる。
今、日本が世界がひとつになっています。

「がんばろう日本！」

今月のクイズ♪

ツボに関する問題です！

緊張型頭痛に有効なツボは首の後ろにあります。
後頭部の一番でっぱったところから指2本分ほど
外側にあります。とくに頭痛、肩こり、目の疲れに
効くツボの名前は何かでしょうか？

- ① 天柱 ② 天容 ③ 完骨

ヒント☆裏面の「こりをほぐす」に載ってるよ！

答えは次号 Lien にて！
(公式ホームページでもご覧頂けます。)

前号 Quiz の答え・・・

Q 花粉症が発見されたときに付けられた名前は？
①花粉熱 ②枯草熱 ③落葉熱 A ②枯草熱

19世紀のイギリスで発見された当初、原因は枯れ草だと信じられていました。
発見から数十年後に花粉が原因だとわかったのですが、何も知らない当時の人は
さぞ驚いたでしょうね。

Q スギ花粉症が流行する国は？
①日本のみ ②アジア各国 ③アジアとヨーロッパ各国 A ①日本のみ

世界三大花粉症の一つとはいえ、スギ花粉症が流行するのは日本だけ。
そもそも、スギ自体が日本固有の植物なのです。
花粉症の日本代表と呼んでも良いかもしれませんね。

今月のオススメ♪

日頃の疲れやストレス、どう解消していますか？
マッサージに行ったり、パーッと飲みに行ったり！？
友人に話を聞いてもらうっていうのも良いですね！

でもそんな時間がない！！という方にオススメなのが

「ストレスから起きるイライラを落ち着かせ
癒しを感じさせてくれる、ヒーリング音楽」

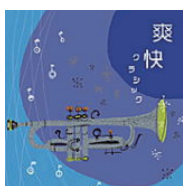
音楽を聴くとすごく元気になるし、癒されるんですよ。
私の生活に音楽はなくてはならないものです♪
清らかな水の流れ、爽やかな小鳥のさえずり、
そして瑞々しさの中にも自然のぬくもりが伝わってくるような、
優しさに満ちあふれたオリジナル・サウンドだったり、
リラックス効果の高いメロディによりダイエット中の不安やイライラ、
緊張をやさしくほぐしてくれる曲だったり・・・
今は色々なCDが出ているので、自分に合った曲を探してみるのも
良いかもしれませんね。



安らかな眠りへと私たちに誘うのは、ハワイのそよ風と、
優しい音楽の子守歌…。穏やかな波の音、楽園を飛びかう
小鳥たち、そして懐かしいママの温もり。

世界の子守歌やクラシック曲を中心に、ハワイアン・アレンジ
された大人のための極上の子守歌。不眠症の母のために
作者が作曲した優しいメロディーは心を落ち着かせてくれます。
音楽の揺りかごの中で、よい夢を・・・

ハワイアン・スタイル・ララバイ



ストレスが溜まっているあなたに、
すっきり&リフレッシュのストレス解消クラシック！
ストレスが溜まっている時、目覚めが悪い時、
イライラしている時などに。
◆効能 爽やかな目覚めに、心身のリフレッシュ、
ストレス解消など・・・

爽快クラシック

☆悩み、症状別のおすすめの香り☆ 参考にして下さい♪

【リラックスしたい】
ラベンダー、イランイラン、オレンジ、ローズ、ネオリ、ローマンカモミール

【イライラ】
ラベンダー、イランイラン、ペパーミント、ローマンカモミール

【不安・心配】
クラリセージ、グレープフルーツ、ネオリ、ゼラニウム、ローズ

【リフレッシュ】
ジャスミン、グレープフルーツ、ゼラニウム、ペパーミント、ローズウッド

【情緒不安】
ラベンダー、グレープフルーツ、ゼラニウム、ベルガモット、ローズウッド

【寂しさ・孤独】
ジャスミン、オレンジ、ゼラニウム、ベルガモット、ローズウッド

【疲れ目】
ラベンダー、ローズ、ネオリ、ローマンカモミール

【肩こり】
ラベンダー、ユーカリ、ペパーミント、ローズマリー

【頭痛】
ラベンダー、グレープフルーツ、ペパーミント、ローマンカモミール、ローズマリー

☆頭痛を和らげる方法☆

なにかの病気による頭痛の場合は、もとの病気が治ってしまえば頭痛も治るが、片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などの“頭痛持ち”の頭痛の場合は、そう簡単にはいきません！

特に、片頭痛は遺伝的要素が大きく関係しているため、完全に治すことは難しいのです。そこで、「いかに頭痛が出にくいようにするか」「頭痛が出たらどうするか」がポイントなのです！

片頭痛や群発頭痛は薬物療法に頼るところが大きいですが、緊張型頭痛の場合は、体操やツボ療法などでかなり痛みを和らげることが可能です！

□体操□

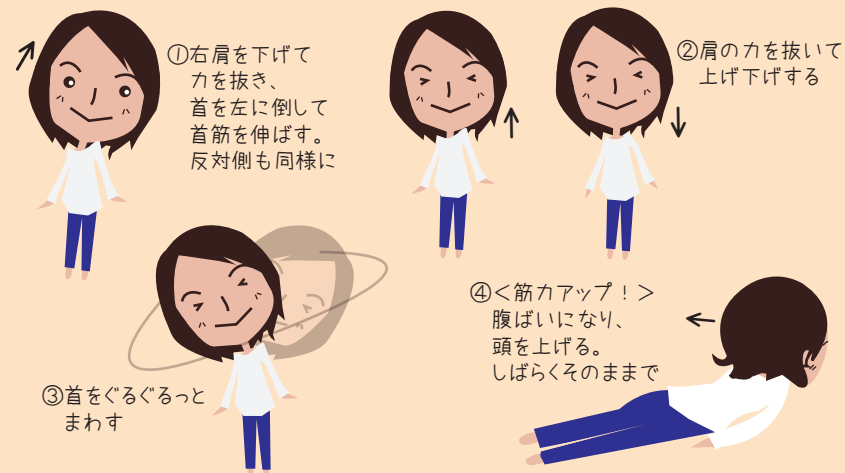
緊張型頭痛は、主に首の後ろ側の筋肉がこるのが原因。

そこで、その筋肉の血流をよくして筋肉に溜まった

老廃物を除去すると、頭痛が和らぐ。

さらに、緊張型頭痛を回避するために首の筋力をアップさせて簡単には

“こり”が起こらないようにしましょう。



□こりをほぐす□

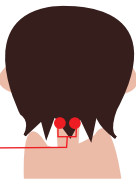
緊張型頭痛に有効なツボは首の後ろにある。とくに頭痛、肩こり、目の疲れに効くツボは**天柱**。

後頭部の一番でっぱったところから指2本分ほど外側にある。中指が天柱のツボにあたるように、両手の4本指を置き、数分間4本指を動かす。

試してケロッ



てんちゅう 天柱



Lienを読んで頂き、ありがとうございます。

皆様とのお付き合いも、スタッフ一同

心からうれしく思っております。

この出会いも大きく大切に、より満足頂けますよう

いっそうの努力を続けてまいります。

エフタイムは、より皆様に楽しんで頂けるような

情報誌を作りたいと思っております。

ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、

下記アドレスまでお待ちしております。

info@voige.com

けろんちゅ村☆二度目のネタ切れ



編集後記

待ちに待った桜の季節。
今だから...こんな時だから...
笑顔の花も咲かせたい
青空の下で咲く桜の花が
夢と希望を与えてくれることを願って...

まさみ

株式会社エフタイム

0343-0836

埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F

TEL 048-990-7540

FAX 048-990-7541

E-MAIL info@voige.com

URL http://www.voige.com