

セルフケアだより

セルフケアだよりでは、皆さんが実際にご自宅でされているセルフケアでの工夫をご紹介します！毎日のケアに是非お役立てください。

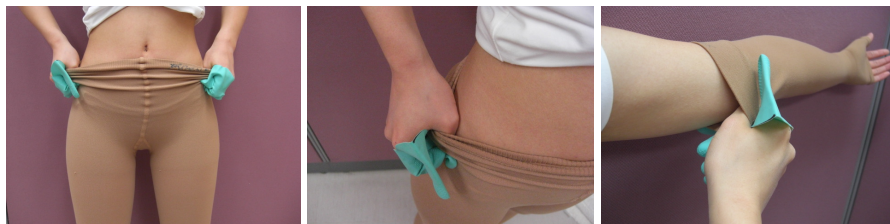
☆弾性着衣の着脱に便利な、ゴム手袋の工夫☆

①ゴム手袋を左写真のようにカットすると素早く着脱できます。

＊右写真のように手首あたりでカットしても大変使いやすいです。



②母指をゴム手袋からさっと外すことができ、おなか・わきの付近も、より引き上げやすくなります。



りんぱだより冬号をお届けいたします。どうぞご自由にお持ちください。（担当：田中・川井）

皆様からのご意見をお待ちいたしております。→ lymph_dayori@yahoo.co.jp

（セルフケアで工夫していること、大森のおすすめ店などなど……どしどしお聴かせくださいませ♪）

■■◆ 学校法人後藤学園附属マッサージ治療室

■■■ 〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

■■■ TEL 03-5753-3941/FAX 03-5763-8297

2010年1月発行（季刊 年4回発行）



りんぱだより

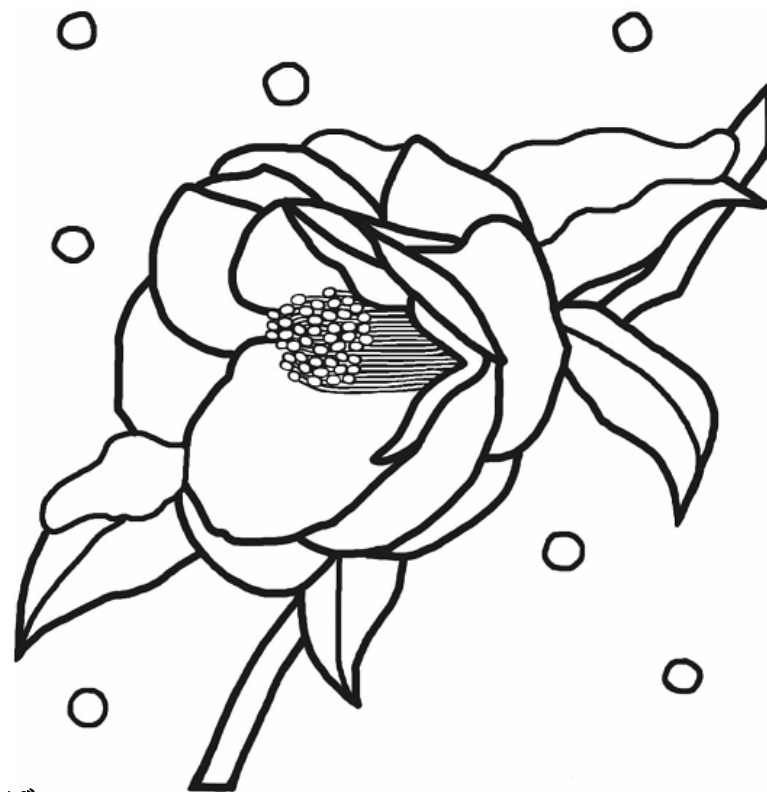
vol.10

2010

白く雪化粧した富士山が、すっきりと晴れた青空に映える…

そんな、透きとおった空気が気持ちいい季節となりました

みなさま、いかがお過ごしでしょうか



花ことば

つばき……気取らない優美さ・慎み深い

＊ぬり絵としてもお楽しみください

～ お役立ち情報 ～

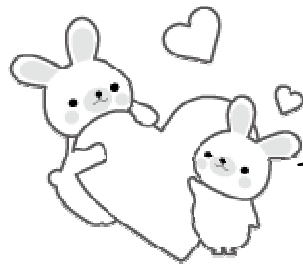
お肌のお供♪ 保湿クリ～ム



スキンケアで、ますます保湿クリームが活躍する季節です。
デリケートな皮膚を冬の乾燥やスリーブ・ストッキングなどの着脱による摩擦から守りましょう。

そ・こ・で… 「保湿クリームに含まれる主な成分とはたらき」 をご紹介いたします (・∀・)/

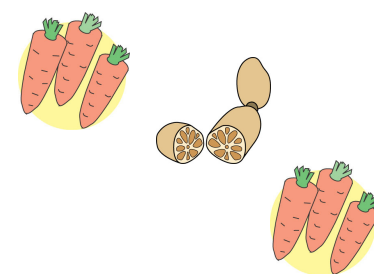
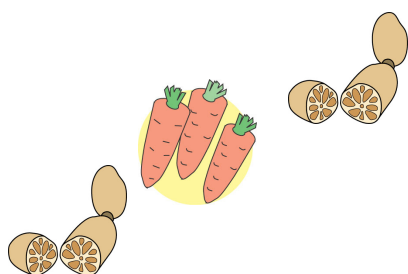
ワセリン	……………	皮膚を保護して、水分蒸発を防ぎます。粘着力が大きいのが特徴。(例：セキューラ)
尿素	……………	皮膚の水分をつかまえて保持します。角質を柔らかくします。(例：ウレパール・ケラチナミン)
セラミド	……………	角質細胞間物質の主成分です。水分を保持し、刺激から肌を守ります。(例：キュレル)
ヘパリン類似物質	……………	血液の凝固を抑えて血行を促進します。水分も保ちます。(例：ヒルドイド)
ビタミンA	……………	肌の新陳代謝を高めて、乾燥を防ぎます。(例：ユベラ・ザーネ)
酢酸トコフェロール	……………	合成ビタミンE。血流を促進し、皮膚の新陳代謝を向上します。
γ-オリザノール	……………	米ぬかから抽出。抗酸化作用や保湿効果があります。
コラーゲン	……………	皮膚を保護します。水と結びついて保湿します。
ヒアルロン酸	……………	皮膚や関節に含まれる成分で、保湿力に優れています。
スクワラン	……………	肌を守る膜を形成します。(スクワレンが原料) (例：ソフティ保護オイル)



お手持ちの保湿クリームの成分をチェック！
特性を活かし、使い分けるといいですね。
美しく張りのあるお肌で…心も健やかに♪

今年もやります♪

ぽっかぽか大作戦！



食べ物で……ぽっかぽかの身体に変身しましょ☆ (●´ェ`●)V

今回は、「身体を温める食べ物の見分け方」をご紹介します！

その一 寒い、涼しい土地、気候にとれたもの
北方の食べ物は体を温め、南方の食べ物は体を冷やす効果があります。

(温：そば、ぶり、りんご、さくらんぼ、ぶどう など)

その二 水分が少なく、固いもの
水分油分の多いもの、柔らかいものは体を冷やす効果があります。(温：チーズ、松の実 など)

その三 赤・黒・黄・橙色のもの
色の濃いもの、暖色の食べ物は体を温め、青・緑・白など冷色の食べ物は体を冷やす効果があります。

(温：黒豆、小豆、黒ごま、紅茶 など)

その四 塩辛いもの

ナトリウムの多い食べ物は体を温め、カリウムの多い食べ物は体を冷やす効果があります。辛みは温め、苦みは冷やすと言われます。

(温：塩、味噌、しょうゆ、チーズ、漬物、梅干 など)

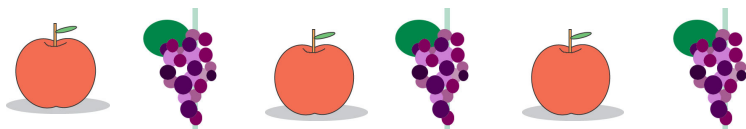
その五 根菜類

地下の物(根)は体を温め、
地上の物(葉や実)は体を冷やす効果があります。

(温：ごぼう、にんじん、レンコン、ねぎ、たまねぎ、山芋、
にんにく など)

(参考：冷え取り健康栄養料理100／稲田恵子(著))

冷え性ドットコム <http://www.hiesyo.com/tabemono/index.html>



毎日のお食事にお役立てくださいませ！

☆お気に入り日記☆ vol.2

お気に入り日記 vol.2の今回は……

治療室スタッフ手島と川井がぞっこんなインド風カレー屋さん

「Royal Dining (ロイヤルダイニング)」をご紹介します。

大森駅から治療室に来る途中のアーケード商店街「Milpa」の中にあり、vol.1でご紹介いたしました「はつ半 (とんかつ屋)」の2軒右隣にあります。

早速、編集担当&スタッフの4人で取材をかねて、頂いてまいりました。

頼んだのは……

ベジタブルカレー	735円
キーマカレー	945円
バターチキンカレー	1050円
パニールバターマサラカレー	1050円
ナン (バタープレーン)	315円
チーズナン	525円 →



ナンは注文してから焼いてくれるので、少し時間がかかりますが、熱々！！それはそれは…本当に美味しいです(*∇*) また、プレーンのナンの大きいこと！1枚でもしっかりお腹にたまります！！

特に私たちが美味しすぎて感動したのが、“チーズナン”！！

ナンの中には、とろけるチーズがた～っぷり！ナン自体の味がこれまた絶品！やや甘めの生地がチーズと絶妙にマッチして、これだけ食べても幸せ～な気分です。もちろんお代わりしてしまいました！

主役のカレーは、コクとまろやかさがあって、インド風といっても日本人の口に合う、食べやすいお味です。辛さもマイルド。

ナンもカレーも美味しくて、

大大満足！！

皆様もぜひご賞味くださいませ！



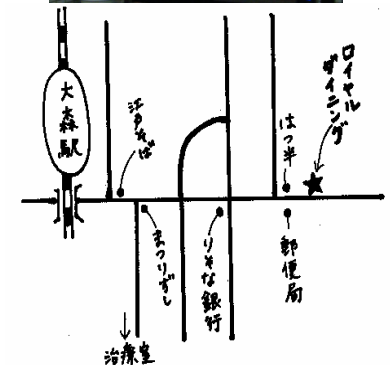
「Royal Dining
(ロイヤルダイニング)」

〒143-0016 東京都大田区大森北 1-13-11

tel. 03-3768-1445

ランチ 11:00～14:30 (LO.14:00)

ディナー 17:00～22:00 (LO.21:30)



※読者の皆さまの“お気に入り”を大森地区限定で、大募集いたします。

食べ物屋さん以外でも大歓迎です。おすすめの理由を添えて

lymph_dayori@yahoo.co.jp までどしどしお寄せください！

(スタッフに直接、または治療室内のご意見箱でも承ります。)