



Summer vol.13

* 休診日 *
月曜日
第2・4日曜日

暑い夏を快適に過ごす

7月に入り夏らしい日が続いていますね。皆さん夏バテなどされていませんか？

猛暑が続きますが、少しでも快適な夏を過ごせるよう、今回は夏の快適な過ごし方をテーマにオススメの過ごし方を紹介します。

今噂の緑のカーテン

日陰をつくりたいならハチマが一番！



みなさん、《緑のカーテン》を知っていますか？

植物を建物の外側に育成させることにより、温度の上昇を抑え、省エネルギーにつながる手法の事です。

ゴーヤ・ハチマ・朝顔・などカーテン状に育つツル植物の中でも特に生育が旺盛なのが、ハチマです。うまく育てば約3カ月で5m以上の高さまで到達することも可能です。またハチマは葉が大きくしっかりと影を作れます。日中あまり日が入らなくていい部屋や、日光を確実に遮りたい場合なら断然ハチマがオススメです。皆さんもぜひ《緑のカーテン》を試してみてくださいねー！



あつ〜い夏の夜を乗り切る

試してみよう快眠方法

●後頭部、首筋、わきの3か所を冷や過ぎない程度にひやす

●エアロタイマーは、寝について2,3時間で切れるように設定

●扇風機で、部屋の空気を循環させる

●早寝、早起きの生活リズムを作る

●大量のアルコールを飲まない

●カフェイン摂取は寝る4時間前に

覚めてしまい眠りを妨げます。



アロマの力でリラックス

心と体をリラックスさせる効果のあるアロマテラピー。

アロマテラピーには、植物から抽出したオイル・エッセンシャルオイルを使用します。

アロマポットやお風呂にオイルをたらして、のんびりと香りを楽しみ、植物の持つ香りや成分を利用してリラックス！

香りのある素敵な暮らし、思いっきり楽しんでみませんか？

サンダルウッド

深く甘いツッティの香り

効果

心 瞑想時など深く心を落ち着かせたい時...

体 泌尿器系・呼吸器系の改善

肌 肌をやわらかくして、潤いを持たせます。

ラベンダー

爽やかにフローラルな香り

効果

心 深いリラックスや安眠したい時に

体 頭痛や筋肉痛、胃痛、月経痛などの痛みを

肌 火傷の応急処置。ニキビの回復。ヘアケアに

番外編

塩パワーで快適空間をつくろう

厄を落として福を呼び盛りの塩

塩には厄を清める作用とツキをもたらす作用の両方があり、それらをバランスよく整えてくれると言われています。

●盛り塩の置き方
部屋の四隅に置きましょう

●どんな塩でもいいの？
どんな塩でも大丈夫ですが、出来れば天然の粗塩がオススメ。

●塩はいつ取りかえる？
週に1度が目安です。

●三角錐にかためないとダメ？
家庭で行う場合にはお皿に塩を盛るだけでOK!!

参考文献：『ミドリカーテン』『あつ〜い夜を乗り切る快眠法』

『アロマオイル効果ガイド』『盛り塩で幸運を手に入れる』

担当：加藤