

癒しの森 堀切

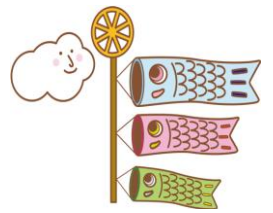
菖蒲だより令和5年5月



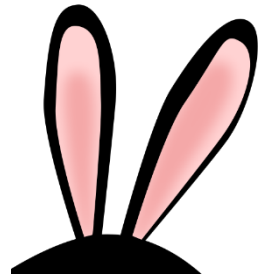
吹く風もさわやかな季節となりました。
十分に睡眠をとり、体調を整えましょう！

節句の作り物

鯉のぼりの飾り物を作成しました！



≡二情報



耳周りの血流が悪いと、鼓膜の奥の内耳のリンパ液もいっしょに滞り、気圧の変化によって生じるめまいや頭痛などの症状が出やすくなるといわれています。そこで、耳の血流を良くするマッサージを取り入れてみましょう！

<耳の血流を良くするマッサージ>

1. 耳を上・下・横に各 5 秒ずつひっぱる
2. 耳の横をつまみ、軽くひっぱりながら後ろへ 5 回、ゆっくりと回す
3. 耳の上側と耳たぶ側の上下を親指と人差し指で折り曲げ、この状態を5秒間キープする
4. 耳全体を手で覆って、後ろに5回、ゆっくりと回す

1日3回、痛みを感じない程度の力で実践してみてください。