

# 맘通信

2020年 1月発行  
ビッグハート맘整体院



新年明けましておめでとう  
ございます！ 2020年もみなさまにとって素敵な1年になりますように、心身の健康面をしつかりサポートしていきますので、今年もよろしくお願いいたします。

12月よりこの맘通信を手渡し(今までは郵送でした)にしました。やっぱり手渡しにしてよかったです。お一人お一人お顔をちゃんと見て渡す。その時に感想を頂戴したり、毎月楽しみにしてるねんと言ってもらえたり、郵送の頃は、一方通行的な感じもしてましたから、この方が私らしい。もっと早く気づいたらよかったです(笑) 郵送にしてよかったです。でも、やはり帰られてから、あー、渡した...となつてしまつてることもあります。申し訳ございません。施術室のドレッサーの机の上に置いてありますので、私がうっかりしていたら、ぜひ、ご自由にお持ち帰りくださいませね。それでは今月も最後までお楽しみくださいませ。

山本のぶ



● 着替えるの大切さ  
朝、起きた時、まず何をしますか？ 服を着替えるという方が多いと思いますが、中には部屋着のまま寝ているとか、出かけない日は着替えないという方もいるかもしれません。

## 首のシワに注意

若作りをしても、首と手を見ると実年齢がわかってしまうと言われます。首のシワやタルミは、エイジングサイン。原因は、



姿勢の悪さ、寝ているときの姿勢、スキンケア不足など。姿勢を正し、首にクリームを塗ったり、マッサージしたりすることでもかなり改善されます。いくつになっても、首を見せられるおしやれを楽しみたいですね。

## エイジングケア



実は「着替える」という作業は生活のリズムを作っていく上でとても大切なのです。お出かけ前には、外出着に着替えることで緊張感が生まれ、気分が入りますよね。朝の着替えるは一日の活動を始める上でやる気を起すのに必要です。夜は、パジャマを着ることで寝る準備に入ることが出来ます。着替えることで「気持ち」がスリッパを切り替える。メリハリのあふ一日を送りましょう。

## 暮らして健康 コートのお手入れ

コートの手放せない季節。コートは家で洗濯すると型が崩れたり生地が傷んだりしやすいので、ドライクリーニングがお勧めですが、頻繁に出すとコストがかかり寿命も短くなってしまいます。クリーニングに出すのはシーズンが終わったとき。それまではこまめにお手入れしましょう。

【帰宅後は...】  
脱いだコートをソファや椅子の背にかけるとシワや汚れの原因になります。軽く振りさばいてホコリを払い、肉厚のハンガーにかけます。ポケットを空にして、洋服ブラシや柔らかい布で汚れをサ落としたら一日風通しの良い場所にかけておいてからクロゼットにしまえます。

【汚れが気になったら】  
固く絞った蒸しタオルで、襟元、脇の下、袖口などを優しく拭きます。ウールのコートは、下から上にブラシをかけてホコリをかき出し、上から下にかけて毛並みを整えましょう。

○

×

