9月 September

雅 新報

（令和７年９月）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 休
7 休	8 体力測定	9 体力測定	10 体力測定	11 体力測定	12 体力測定	13 休
14 休	15 敬老の日 休	16	17	18	19	20 休
21 休	22	23 秋分の日 休	24	25	26	27 休
28 休	29	30				

まなびの場

【心身ともにリラックス】

暑さが続いており、疲れも溜まる頃かと思います。日々の疲れを取るために最も大切なことは睡眠です。

睡眠をとっているのに疲れが取れないと感じることはありませんか？

就寝前のリラックス方法として、アロマの香りをご紹介します。

ラベンダー・・・リラックス効果、安眠効果

ローズ・・・緊張や、ストレスを和らげる効果

ベルガモット・・・精神的疲労を軽減する効果

アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで、自律神経のバランスが整い、副交感神経が優位になります。

そして身体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着き、心身ともにリラックス出来るのです。

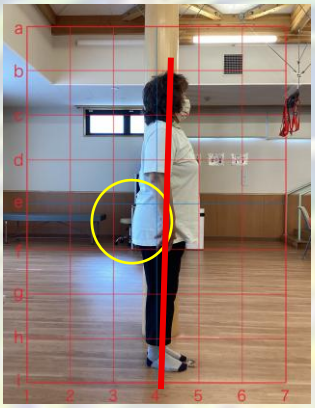
私のおすすめは『ムスク』です。ムスクは、柔らかく包み込むような香りが特徴的で、ストレスや緊張を和らげる効果があります。また嗅覚を通じて脳内を刺激し、幸福感や安らぎをもたらしてくれます。

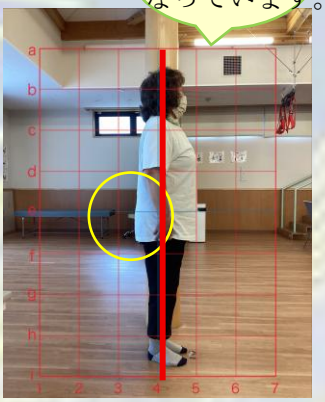
眠る前のひとときに、お気に入りの香りを使って、心身をリラックスさせてみてくださいね。

佐々木　禎子

ご利用者様の変化

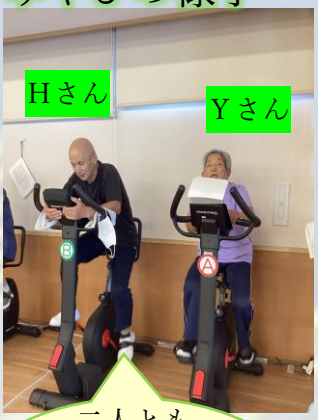
赤い線がまっすぐになっています。





反り腰が良くなり、前傾姿勢が改善。
一度のトレーニングでの変化です！
他には…利用中の空き時間に、
4000 歩目指して歩いています。
今後の変化も、とても楽しみですね!!

みやびの様子



二人とも
20 分間で 7 km～8 km
漕いでいます。
Hさんの目標は年内に 9 km
いくことだそうです。
いい汗かいています!!

お願い

内服薬の変更があればお知らせください。また、よろしければ検査結果など教えていただければ参考にさせて頂きます。よろしくお願いします。

ご利用者様の声

ほぼ毎日、自転車で片道 20 分かけて生協に行きます。
生活も規則的になりました。
（91 歳男性）