

理療研修センターだより

## げんき通信

Vol.28

## 北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX 011-533-3253

ホームページ <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

## かっぱとキュウリは女性の味方

もうすぐ7月、気温も暖かくなって、そろそろ紫外線が気になる季節になりましたね。紫外線と言えば「キュウリの搾り汁」には消炎作用があり、日焼け止めやシミの予防、やけどの治療に効果があるんです。

「最もカロリーが低い果実」としてギネスブックにも載っているキュウリは、約96%が水分ですが、カリウム、ビタミンC、βカロテンなどを多く含んでいます。

カリウムは人の体にとって必要なミネラルの一種で、血圧を下げる作用があります。カリウムは水溶性で、煮たり、茹でたりすると水に溶け出してしまうので、生野菜サラダなどにすると効率よく摂取できます。

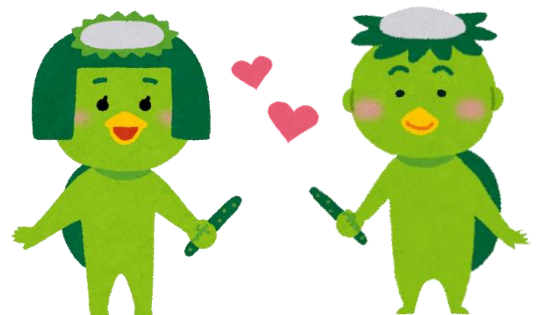
ビタミンCは体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。日焼けを防ぐだけでなく、抗酸化作用によって動脈硬化や老化の予防効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いので、カリウム同様、サラダのように生で食べると効率よく摂取できます。

βカロテンは体内でビタミンAに変換されるので、目の健康保持、特に夜盲症の予防に不可欠です。その他、日焼けやシミだけでなく、がんの予防効果もあります。

このようにキュウリの搾り汁は、やけどの治療薬、日焼け止め、化粧水など、手軽な民間療法として、全国各地で昔から重宝されています。

実は食物繊維も豊富なので、整腸作用があり、ダイエットにも効果的です。夏には人気の冷やし中華や生野菜サラダに欠かせないキュウリ、とかく彩り野菜として脇役のイメージが強いキュウリですが、女性にとって、こんなに強い味方だったんですよ。

キュウリが好きな動物といえばかっぱですけど、男の子のかっぱがキュウリを持っているのは、かっぱ巻きにして自分が食べるためではなくて、大好きな女の子のかっぱにプレゼントするためかもしれませんね。私達もキュウリを食べて、かっぱに負けないように元気で美しく？ 長生きしたいものですね。



## アロママッサージ

植物成分によって、心身を癒す自然療法をアロマテラピーといい、その時に用いるのが精油（エッセンシャルオイル）です。

精油でマッサージをするときは、指で強く揉まなくても、優しく撫でるだけでもいいです。

キャリアオイル（植物油）10 mlに対して、精油を2滴（肌の弱い人や顔に用いる場合は1滴）加えて使いましょう。

足のむくみにはグレープフルーツ、冷え性にはカモミール、頭痛にはペパーミントなどがお勧めです。好みの香りや症状に応じて、自分に合ったものを選びましょう。

キャリアオイルと精油は、アロマショップで売られているものが、天然成分100%なので、お肌にも優しく、きちんとした効能も期待できて安心です。



☆☆☆ 一般公開講座のご案内 ☆☆☆

### 『不調改善！ ツボ押し体操』

首・肩のこり、疲れ目、むくみなどの不調を改善する  
ツボ押し体操をご紹介します。

◆ 開催日・開催会場 ◆

- 7月27日(水) 札幌市北区民センター
- 8月6日(土) 北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター
- 8月18日(木) 札幌市西区民センター
- 8月31日(水) 旭川市障害者福祉センター おびった
- 9月8日(木) 苫小牧市福祉ふれあいセンター
- 9月16日(金) 帯広市市民活動交流センター
- 9月27日(火) 札幌市白石区民センター

※日程、会場等に変更になる場合があります。

※受講の受付など詳細については、近くなりましたら  
ホームページ等でご案内いたします。

※受講のお申し込みは電話またはメールでお願いします。

