

アルカディアーノース

Vol.05
09年03月号

＜発行＞
アルカディアホーム 志木店（株）東日本
都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel:0800-888-6522
Fax:048-486-6521
<http://www.arcadiahome.co.jp>

手軽にできる心とからだの癒し術入門

ちょっとした疲れやストレスを感じたときに
身近なもので自分を癒すアイデアをご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。

毎日の生活中で、疲れやストレスとは無縁ではいられないのが現代人。だからこそ「ちょうど疲れたかな」と感じたら、その疲労感が蓄積しないうちに素早く解消しましょう。今回は癒しのアイデア集です。身近で手軽にできるリラックス法をいくつか紹介します。

マッサージでリフレッシュ

足裏や手を中心いてからだ全体を手で押して痛みを感じる場所がマッサージスポット。お風呂の中やお風呂上りなどからだの温かいうちにマッサージを行うとより効果的です。

香りのお風呂で心と体を癒す

お風呂に入浴剤やアロマオイルを入れることで、各種の有効成分や香りの効果により心の疲れをゆっくりほぐすことができます。入浴剤には保湿効果のあるものや肩こりなどをほぐしてくれるものなど、さまざまなタイプが



方法は、親指や中指で痛みを感じる部分を軽く押しながら、その周辺を手でさすります。「痛キモチいい」とよく効果的です。