

TC
letter

夏号



〒661-0012
尼崎市南塚口町2-17-1
06-6428-8367
<http://tc-bcs.com/>

ご挨拶

本格的な夏がまたまたやってきました。

今年の梅雨明け宣言からも変な天気が続いて、身体への負担も大きなものになっている感じです。

こんな時は疲れも溜まりやすいので注意が必要です。

TC も春から夏にかけては1階の店舗工事とお隣の工事でなかなか大変な期間を過ごしました。

特に隣の工事は壁1枚で仕切られているので音が強く入ってきたのでリラクゼーション部門のご予約を制限せざる得なくなりまさに我々もストレスがたまる7月となってしまいました。おかげさまで僕も白髪が増えてしまいました。ご予約が自由に取れない。音がするなどご迷惑をおかけしてしまった部分もあったかと思います。本当に申し訳ありませんでした。が、今は工事も終了し元の状態に戻っていますのでご安心してご予約お取りくださいませ。よろしく願いいたします。

明るい話題も欲しいところですが、次も少しよくない話題を。

最近物価がどんどんと上昇して景気の悪いニュースばかりでうんざりしますね。

先に言っておきますが、TC はまだまだ値上げは致しません！がそういった物価上昇の波が TC にもやってきてしまいました。

アロマやリフレクでつかっている「キャリアオイル」が値上げされてしまいました。サラダオイルなども上昇していたのでもしや！？とは思っていたのですが、ものすごい痛手です。

このままでと今までと同じお値段ではちょっと厳しい感じですが、値上げはしたくない。さて、どうしようと思案した結果、このレターを年4回を2回に減らして値上げをしないでこのままのお値段でいくことにしました。ということで、これから当面の間は冬と夏発行とします。ですが、皆様にはまだまだたくさん伝えたいことはあるので、不定期にはなりますが、きちんと作ってお店の掲示板でお知らせして持って帰っていただくということにしました。

最近は明るい話題より暗めの話題の方が多くて気分も滅入る事が多いですが、皆さん頑張って乗り切ってまいりましょうね。

こんな時どうする？

今回は痛くなったときの対処法を書きました。

実際にはグレーな部分があるのでまとめるのは難しいかなと思いましたが、やってみると

意外と、いやものすごくいいものができた感じがする。自画自賛

これは永久保存版では？とできた瞬間には思っている次第です。

それでもやっぱり書きたりない、もっと追加してお伝えしたいことはたくさんあるので、また時間をおいてみたら物足りのかも・・・

でも冷やす・温めるぐらいは使えると思うのでぜひお読みくださいね。

あれ？痛い！！こんなときどうする??

冷やす？温める？安静？動かす？



いろいろな事を質問されますが、その中でも多いこの質問。痛くなった時にどうすればいいのか？皆さんも悩みますよね。僕らも何が最適か？と悩むことが多いです。

当然その症状や状態に一番最適な対処をすることが大切で、治る期間や痛み、後遺症まで影響を与えます。

まずどういった対処方法があるのかを考えていきましょう。

次に上げるようなことが言われたり、よく実践されたりしています。

色々行うことがありますね。実際にはどれを選ぶのかを迷うのですが、期待される効果を覚えておくと少しわかりやすいかもしれません。

対処法と効果・・・主に次のような対処法が基本としてあります

- 1 冷やす・・・熱をとる 痛覚を麻痺させて痛みをひく 基本は氷を使う（冷やしすぎ防止）
- 2 温める・・・ 血行促進 筋肉がゆるまる
- 3 安静にする・・・ 負担軽減 休める
- 4 動かす・・・ 血行促進 筋肉促進
- 5 ストレッチする・・・ 血行促進 筋肉伸ばす スポーツにおける怪我予防
- 6 筋トレする・・・ 血行促進 筋力増強して限度を上げる
- 7 固定する（サポーターなど）・・・ 筋肉サポートして負担を軽減して痛みを少なくします
- 8 挙上・・・ 心臓より高くして血流を下げる 腫れ防止 痛み緩和

痛い場所の状態から考えよう

この中から症状や状態によって選んでいきます

- いつもの肩こりや腰痛 重だるい感じや痛みが少しある場合
といつもよりきついと感じるぐらいの痛みやだるさ

慢性の肩こりや腰痛は筋肉が緊張して短くなっていることが多く伸びたり縮んだりすることができなくなっています。
血行を促進する。温めることで筋肉が柔らかくなると楽に感じるようになります。
日頃動かない仕事をしている場合は、動かすことにより筋肉を活性化でき血行も促進します。
ストレッチも効果がありますが、急激なストレッチは筋肉を壊す場合があるので、痛みがあるときほどゆっくりと時間をかけて伸ばしていくことが大切です。
無理は絶対に禁物です。

温める

動かす（軽く）



- 運動した後に来る筋肉痛や全身の疲労感

運動後は筋肉の疲労、損傷、乳酸の蓄積などが原因となり筋肉痛や全身の疲労感を感じるようになります。
乳酸を流すことが大切なので、負担がかからない程度（散歩など）で体を動かすか、温泉などで体を温めることで活性化されます。ただしあまりに強い運動を行った後や味わったことのない筋肉痛時は温めるより冷やすほうが良いでしょう

- 原因がはっきりとしないけれど、普段は感じない痛みや違和感

普段は何も感じないところが何もしていないのに急に痛くなったり違和感を感じる場合があります。
このあたりの痛みが一番わかりにくくグレーゾーンで悩みどころです。
こういった場合はどちらも試す！まずは冷やす。そして少し2日後ぐらいから温める。としてください。冷やすほうが悪い影響が出にくいからです。



このあたりは非常に微妙ラインとなります
迷った場合は冷やすが基本

暖かくすると炎症があると痛くなるので、
その場合はすぐ中止・冷却を・・・

- ぎっくり腰や寝違えなどで普通の腰痛や肩こりとは違う場合

ギックリは筋肉が損傷している場合とひきつる（つった状態）場合があります。
損傷している場合は、冷却、安静、固定が基本。
筋肉がつった状態は、温める、ストレッチ、動かすで早く良くなります。
これもわかりにくいと思われます。が冷却から始めるほうが安全です。

- 捻挫とかで明らかに怪我とわかる場合

明らかな炎症所見（腫れ、熱感、発赤、急激な痛み）がある場合は
応急処置（RICES）が基本となります。安静、冷却、圧迫、挙上、固定の頭
文字を取ったものです。
この処置が的確にとれるかどうかで予後、治る期間や後遺症が大きく変わります！



冷やす
安静
固定

筋トレや運動は基本問題がない時に行うものです。

痛みが起った時に行うと場合によっては改善する時がある。けれどそれは「賭け」となり

痛みがひどくなる場合もあるのでやめておいたほうが無難です。



暑さによる体調不良を防ぎましょう



夏は苦手だったり毎年夏バテしてしまうという方もいらっしゃると思います。夏バテしてしまう原因の一つは自律神経の誤作動にあります。私達の体と心にとって大切な働きをする自律神経は、ちょっとした変化や刺激ですぐに乱れてしまう繊細な神経です。でも自分の体への少しの気遣いで上手にコントロールして疲れにくいストレスに強い体を作っていけたらいいですね。自律神経を整えるのにアロマの香りは役立ちますよ。鼻から吸収された芳香成分が脳の中の自律神経をコントロールする視床下部という器官に直接届いて働きかけることで自律神経を整えることができます。夏バテ予防にもアロマをどんどん活用していきましょう

ペパーミントでクールダウン

暑いときはすっきり系の香りが好まれますが、すっきり系の代表ともいえるペパーミントの精油には香りがかぐだけで体感温度を下げる効果があります。実際に体温を下げるのではなくペパーミントに含まれているメントールという成分が脳に冷たいという錯覚を起こさせるからだと言われています。実際に体を冷やさずに涼しさを感じられるのは嬉しいですね。他にも虫除けに使われたり、食欲不振や消化不良の解消、抗菌 防臭、などにも役立つペパーミント。夏のお助けアイテムになりますよ♪

爽快ミントスプレー

水 45ml

無水エタノール 5ml

ペパーミント 20 滴

スプレー式の容器の中に無水エタノールを入れ

精油を入れて水を入れてよく振ってかき混ぜます



☆ 清涼感をがほしいときにシュッシュと服の上からスプレーしたり空間にスプレーします。顔に直接かけないでくださいね。目の中に入らないように気をつけて。

☆ カーテンや網戸にスプレーするとペパーミントは虫の嫌がる香りなので虫除け効果も期待できますよ。

☆ 寝室に寝る前にリネンウォーターとして使えばエアコンの温度設定を低くしすぎるのを防げますし、空気の乾燥予防にもなります。

☆ キッチン周りの消臭や拭き掃除をするときになどにも活用できます。サシェやティッシュペーパーに精油を2、3滴垂らして靴箱に入れておけば消臭になります。



夏の乾燥にご注意

ムシムシと蒸し暑いのが日本の夏の特徴ですよね。だから夏は乾燥とは無縁だと思いがちですが、夏でも空気が乾燥することはあるので注意してくださいね。

エアコンによる乾燥



エアコン無しではいられない暑さでエアコンをつけっぱなしになってしまいがちですが、そうするとやっぱり空気は乾燥してしまいます。エアコンがきいた部屋に長時間いると喉がイガイガしたりお肌がつっぱってきたりということはありませんか？程よく湿度を保って乾燥し過ぎないように気をつけましょう。



紫外線による乾燥

海や山への夏のお出かけの時はもちろん、昼間の紫外線のきつい時間帯にに外にいるだけでもすぐに日焼けしてしまうほど紫外線がきつくなっています。紫外線を浴びて日焼けしたお肌は水分が不足してとても乾燥している状態です。刺激に敏感で炎症も起こしやすくなっているので日焼けしたあとは化粧水などで皮膚にたっぷり水分をふくませて（何度も重ねつけするくらい）クリームなどでしっかり保湿してくださいね。

古くなった精油はどうすればいい？



昔に買った古い精油が使い切れないまま家で眠っているなんてことはありませんか？精油は一度に使う量は少量なので、頻繁に使わなければ意外と使いきれなかったり精油の存在を忘れて何年もほったらかしになっていたなんてこともあるかもしれません。そういう残念ながら使い切ることができなかった精油は、食用油と同じ方法で廃棄してください。紙や布に染み込ませて可燃ごみとして出せますが、精油は揮発性が高く引火の危険性を防ぐためにも精油と一緒に水も染み込ませたほうがより安全です。瓶は不燃ごみ、小型ゴミの扱いになります。

