



# くつろぎ健康ニュース

2010年1月号



さあ、新しい年の始まりです！  
みなさんも、今年は、自分自身の体のケア  
について、何か始めてみませんか？

## ・ 風邪に役立つ アロマセラピー

新年、あけましておめでとうございます。  
みなさんにとって、良い年でありますように。

寒いこの時期に、風邪やインフルエンザが気になりますが、  
**アロマの芳香浴**などは、効果のあるものがあります。

そのため、**風邪に対しておすすめのエッセンシャルオイル**を  
紹介したいと思います。

### ～ レモン ～

レモンの消毒特性が咽喉痛、せき、かぜを改善する。  
体温を下げる作用があるので、発熱を伴う風邪に効果的

### ～ ラベンダー ～

気管支炎、喘息、風邪、喉頭炎、感染症のような障害に効果がある。  
抗ウイルス特性で感染症にかかりにくくさせる。

### ～ ユーカリ ～

抗ウイルス作用があり、かぜと花粉アレルギーによる鼻詰まりを解消する。  
体温を下げる作用がある。

### ～ ティートリー ～

抗ウイルス作用。免疫力を向上させ、病気の期間を短縮させる。

## ちょこっとニュース

**営業訪問** や  
**イベント** などで  
お会いした方に  
**お得 チケット**  
を配布しております。

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部が  
**ファミ・ベルシェ**  
**1月号**  
に登場してます！



1 / 21 (木)  
13:00 ~ 18:00

福井県産業会館 にて  
おこなわれる  
**ふくいやる気ネットワーク**  
**ビジネスマッチングフェア**  
に参加します。

## 今月のおすすめ

寒さのつらい季節。  
妊婦さんにとって心配なのが「**冷え**」ですね。  
そこでご提案するのは、  
**「3つの首(首、手首、足首)をあたためる」**  
冷え対策です。

**半身浴** は心臓に負担が少ないため、  
妊婦さんにもオススメです。  
ただし、冬は寒いので首や肩にタオルを  
かけるかして、冷やさない工夫をしてください。



入浴できないときは、手浴や足浴でしっかりあたためましょう。

お風呂上がりはすぐに髪を乾かすようにしましょう。  
ドライヤーで首筋にも温風をあてるのがコツです。

頭がほてってしまう妊婦さんには、**蒸しタオル** が効果的です。  
目の上にのせ、人肌より少し冷めるまで温めるといいですよ。  
熱っぽさがとれ、スッキリするはずですよ。

