

# 瑞兆

ずいちょう NO.1  
2025年1月13日発行

自己免疫力を高めるくらの知恵雑誌



## 足もみでなごみ会

★1月16日(木) 10:00~  
★1月30日(木) 10:00~14:00~

事前予約  
お願いします

開催場所: そらの家

滋賀県湖北町大安寺559-3

持ち物: フェイスタオル1枚

ビニール袋1枚  
(ぬめたタオルを入れる可)

料金 1回 500円



足ららには60~70もの反射区「つぼ」がありカラダのどこかの不調が現れると、かかろしたり押し痛みが出たりします。今回はゆとり気持ち良くてできる足もみ方法を実践して頂いて頂きますよ

- ★ リラックス効果
- ★ 冷え、むくみ緩和
- ★ 内臓の活性化
- ★ 首肩ほぐし
- ★ 凝り改善

※ 仰向けや座位が難しい方椅子をご利用いただけます

ティタイム  
あります!



## 寒い冬の時期は腎臓を労わろう

冬の時期は日照時間も短く、寒さや冷えにみがか厳しい時期

太陽の光、あたたかさが届きにくくなると、心臓が不安定になりやすくなり、くよくよしたり、イライラや、生理不順、頭痛、手足の冷え、夜の眠りが浅くなることも...。冬は腎臓が気候の影響を受けやすくなり、心臓の状態に関与するセロトニンやコルチゾールの乱れにより、抑うつになる事もあります。

腎臓ってどんな臓器なの?

腎臓は腰の上あたりに、脊骨を挟んで左右1つづつ2個、形はソラマメに似た握りこぶし

→ ほど大きさ (1個 150g程) 位

腎臓は心臓から送り出される血液の20%以上、およそ1400L以上流れており、そのうち、200Lを濾過し老廃物「尿」として、1,000~2,000mlを排出しています。一般的にはお風呂杯分の血液を常に、お掃除しているのですね!!

- ★ 体内環境のバランスを保つ
- ★ 血圧を調整する
- ★ 血液をつくる働きを助ける
- ★ ビタミン活性化、等があります

腎臓を大切にすることが命を守ることに繋がる

腎臓は、体にどのくらい成分がどれだけの必要なのか、様々な臓器から情報を受取り、血液成分と絶妙にコントロールしています。だからこそ、腎臓の異常が全身に影響し、又他の異常が腎臓への異常の元となる「要介護」でもあるのです。

## 腎臓の「力」になる食べもの

東洋学では黒い食べものが腎臓に良いと言われている。黒ごま、黒米、黒豆、みずき、のり、昆布、わかめ... 他にも、エビ、玄米、みそ、しょうゆ、カキ(牡蠣)、イカ、しじみ。



いつもはたらく腎臓はじめ臓器さんそして「カラダ」に感謝と愛を届けましょう

感謝に向けて気にかける、その「愛」が何より大切です。そこに手とあえる「おち当り」は、体が動き続ける腎臓を癒します。

【脳の神経伝達物質「セロトニン」分泌促進し、不安、ストレス緩和、身体の緊張をほぐします。】

腎臓さん、いつも血液のお掃除をやり、カラダをきれいにしてくれて有難う!!

## ご予約・お問い合わせはこちら



お友だち募集中!  
@036wqepy



そらの家LINE・インスタ公式アカウント  
Instagram 情報発信しています  
colori.solari で検索!

発行元 合同会社 はねのいろどり  
最後までご覧頂き有難うございました。リクエストありましたら、また今後も発信させていただきます。みやこ。

