

News Letter

春

ウェルネスライフ

花便りの嬉しい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか？当社事務所入口にお花を植え始めました。タイヤ交換時期まもなくですので、ご覧頂けそうです。花々も皆様のご来店を喜んで待っているように感じる今日この頃です(#^^#)先日ある場所で「ウェルネスライフ」というテーマで健康観のお話をさせて頂く機会がございました。健康的な生活を送るための知恵や工夫を皆様はお持ちかと思えますがウェルネスを深めると健康観は広範囲の様々な分野があることを知りました。質の高い健康のために是非共有させて頂きたいと思いました。毎回のニュースレターでシェアいたします。今回の春号では、アロマの驚きのお話をいたします。



精神的ウェルネス



ウェルネスには8つの指標がございますが今回は精神的ウェルネス（内面の平和や精神的健康）の一つアロマです。東洋経済オンラインの記事に80歳のアルツハイマー病の患者さんのお話ですが、生活リズムが崩れたことで疲労感、イライラ、怒りの毎日。そこでアロマを染み込ませたシールを胸元に貼り1カ月様子見ると穏やかになり1日5～6回出る怒りが1回に減りその後シールを外すと検証前に戻ってしまったそうです。香りという快の刺激により心の状態が落ち着き感情が整えられたとのこと。アルツハイマーは脳の神経細胞が

精神的ウェルネスの続き

破壊し発症すると考えられ、最初にダメージを受けるのが臭いを感じる嗅覚で、やがて海馬に広がり記憶障害が起こるそうです。しかし幸いなことに脳の神経細胞の多くが再生できない中、嗅神経と記憶を司る海馬には再生能力があるとの記事も興味深く、香りの適度な刺激を継続的に嗅神経に与え、脳の活性化を促すことで、認知症予防に大いに期待できると言える結論の記事でした。生活の中にアロマを取り入れませんか？アロマスプレー作りや香り体験など当社で可能です。お気軽にお問合せ下さいね。

身体的ウェルネス 運動習慣

身体的ウェルネスの重要なテーマの一つが運動習慣かと思えます。運動習慣はございますか？身につくまでは確かに努力が必要です。何でもそうですね。でもイメージしてみてください。運動習慣が身につくとどんな変化が起こると思いますか？体重、検査結果、心の中の変化、気分的な変化、いかがでしょうか？自分は週3～4回一日20分の習慣を1年数カ月、しかし物足りなさを覚え、今は毎日30分欠かさず有酸素運動習慣です。気分はもちろん爽快でモヤモヤあっても即解消と新たな力も生まれます。どうやって習慣を？次回夏号をお楽しみに！

発行/(株)井上自動車 担当 井上

山形県米沢市花沢町2834-1