



「節分」というと、2月の立春の前日のことを指すのが一般的ですが、実は節分は1年に4回あります。

「節分=季節を分ける」という意味の通り、もともとは立春だけでなく立夏・立秋・立冬といった、それぞれの季節のはじまりの前日のことを指しました。

中でも昔は立春が一年のはじまりとされていたことから、立春の前日の節分がもっとも尊ばれ、現代では節分というと2月の節分を指すようになりました。



普段の生活のなかで、人は多かれ少なかれ**ストレス**を感じているものです。しかし、ストレスをうまく発散できないままためこんでしまうと、心にも体にも、そして行動にもさまざまな不調があらわれます。ストレスに気が付いたらこまめに発散しましょう。

- ストレッチをする(制限の範囲内で、無理のないように)
- 深呼吸をする
- たっぷり寝る
- 親しい人と話をする(愚痴をこぼす)
- 自分の好きなことや楽しいことをする(趣味や推し)
- セルフタッチ・・・もみほぐすマッサージとは違い、自分の体を優しく撫でさせる。1秒に5cm進むぐらいのゆっくりとした速度で動かす。深い呼吸をしながら、触れた皮膚の感覚に意識を向けて行う。

**こんな
ストレス解消法も
あります**

笑う

笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてもスッキリします。

❖冬の肌乾燥してませんか?❖

冬の期間は、室内の空気が乾燥するため、どうしても肌が乾燥しやすくなります。空気の乾燥を防ぐには、①暖房の設定温度を上げすぎない②加湿器を使用する③バスタオル等の洗濯ものを室内に干す④大きめの観葉植物を室内に置く等の対策があります。

《日常生活での注意点》

- 入浴後の保湿剤は、入浴後タオルで体をふいて汗が引いたら**早めに塗る**。お風呂から上がって時間が経過するとどんどん皮膚から水分が蒸発してしまいます。
- 入浴時の体を洗うのに、**ナイロンやスポンジ製品を使わない**。皮膚の表面の角質に傷がついてしまいます。
綿のタオルか、手でボディソープをよく泡立て優しく洗います。
- 保湿剤の塗り方**は、分量は、人差し指の第1関節に乘る量を、手のひら2枚分のスペースに、優しく伸ばして塗るのが目安となります。強く刷り込むと表面の角質を痛めてしまいます。保湿剤は、自分の肌に合ったものを選びましょう。



⚠️ 皮膚が痒くなったり湿疹ができたりしたら、受診してください。