



グリーン訪問 11月



N ニュースレター News Letter

お風呂上がりのヘアケアは なぜ大切なの？

洗髪後、暖房の効いた部屋でタオルドライをしながらテレビを見ていたら、「ほとんど髪が乾いていた。そんな経験はありませんか？「湿った頭皮」は、菌が喜び環境です。「乾けば、別にいいんじゃない？」というわけには、どうやらいかないようですよ。

～面倒くさがると綺麗が逃げちゃう？～

濡れている髪はキューティクルがはがれやすく、少しの力でも切れやすい状態です。痛みの原因になるので、できるだけ早く乾かしましょう。そのまましていると、頭皮にバクテリア菌が沸いて「臭い」や「フケ」の原因になりかねません。まずは、しっかりとタオルドライをしましょうね。ドライヤーをする時間の短縮にもなります。ただし、決してゴシゴシとこすらないで。摩擦を与えないよう、優しく行うことが大切

です。

～髪の根元から乾かすと後が楽！～

さあ、次はいよいよドライヤーの出番です。後頭部やツムジ周りの根元が、一番濡さにくい場所。そこを先に乾かしてしまうと、後が楽ですよ。一方、毛先は生えてから時間が経っているので、その分乾燥していて乾きやすいんです。根元を乾かしている間に風が当たり、自然に乾いていってしょう。きちんと乾かすことで、まとまりやすくなりツヤ感もアップ！髪質改善を目指しましょう。



🍷タイプ別診断🍷

「あなたの意外な一面」は？

寒くなってくると、食べたくなるのが「鍋料理」です。これはもう、冬の定番ですよ。今回は、鍋にまつわる心理テストです。友人を集めて、「鍋パーティー」をすることにしました。お腹も心も満たされて、幸せな気分のあなた。ですが、ある食材が残っていることに気づきます。

それは、一体なんだったでしょう。

次の4つの中から選んでください。

- 1.豆腐
- 2.野菜
- 3.肉
- 4.しらたき



このテストでは、あなたの「長続きしないこと」がわかるようですよ。

気になる診断結果はP3へ！

船橋・習志野・市川の患者様に選ばれています！

脳梗塞後遺症やパーキンソン病など

訪問 リハビリマッサージなら

お気軽にご相談を

訪問リハビリマッサージ

グリーン 訪問マッサージ グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町 2-8-11-403

📞 070-8945-2235



特集「オリーブオイル」その1

オリーブオイルにはどんな種類があるの？

～ スーパーで迷う人が多いのはなぜ？ ～

メーカーの種類も多いですし、どれを買えばいいのか迷ってしまいますよね。「価格を比較しながら、なんとなく選んだ」、という方もいるかもしれません。日本国内で販売されているオリーブオイルは、「エキストラバージンオイル」と「ピュアオリーブオイル」の2種類です。まずは、ラベルに表示された文字を確認してみましょう。



～ エキストラバージンとピュアの違いとは？ ～

「エキストラバージンオリーブオイル」は、オリーブの実を搾っただけ＝オリーブ果汁 100%のオイルです。香りや成分の基準を満たしたオイルだけが、その名前で呼ばれます。「ピュアオリーブオイル」は、「精製されたオリーブオイル」と「バージンオリーブオイル」をブレンドしたオイルです。

～ 今日の料理に合うのはどっち？ ～

「エキストラバージンオリーブオイル」はオリーブ特有の香りがするので、生食でダイレクトに味わう食べ方がおすすめです。「ピュアオリーブオイル」は揚げ物など加熱用の油として好まれています。あっさりとした上げたいオムレツやドレッシングのベースにもよく合います。一本ずつ購入して、自分好みの調理の仕方を探っていくのも面白いかもしれませんね。

特集「オリーブオイル」その2

オリーブオイルでシンプルクッキング

このコーナーでは、エキストラバージンの香りを生かした「シンプル中華粥」をご紹介します。



～ オリーブオイル香るシンプル中華粥 ～

<材料 2人分>

暖かいご飯

200g

水	500ml
溶き卵	2 個分
■生姜のみじん切り	1 かけ分
■鶏ガラスープの素	小さじ 1 と 1/2
■しょうゆ	小さじ 1
■塩	少々
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
お好みで青ネギ	

<作り方>

- 1.小鍋に水を沸騰させ、ご飯を入れます。
- 2.とろとろしたら、■の調味料を加えます。
- 3.溶き卵を加えてさっと混ぜ、ふわっと火を通します。
- 4.塩で味を整え火を止めます。
- 5.オリーブオイルを回しかけたら、できあがり！お好みで青ネギを乗せてもおいしいですよ。



あなたの意外な一面が!?

4 択心理テストコーナー



あなたの性格や意外な一面が見つかる

「心理テスト」!

このコーナーでは診断結果のご紹介をします。

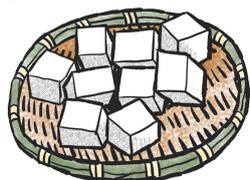
その前にもう一度「診断」をしてみましょう。

友人を集めて「鍋パーティー」をすることになりました。お腹も心も満たされて、幸せな気分のあなた。ですが、ある具材だけが残っていることに気づきます。

それは、一体なんだったでしょう。

次の4つから選んでください。

1



豆腐

2



野菜

3



肉

4



しらたき

1.豆腐

2.野菜

3.肉

4.しらたき

心理テストの結果はこちらです!

1. 豆腐 - 恋愛

真っ白な豆腐。これを選んだあなたは、パートナーの色に染まることが苦手なのでは?そう、あなたが長続きしないことは「恋愛」です。自己主張ばかりして、わがままも言いたい放題。パートナーには自分の言いなりになってほしい。そうでないと、すぐに嫌になってしまいます。

2 野菜 - ダイエット

野菜が残ったと思ったあなたは、「ダイエットするぞ!」と決めたのに、なかなか食べ物の誘惑に勝てない人です。ヘルシーな料理にはすぐに飽きてしまい、ジャンクフードやお菓子を我慢することができません。成功しないダイエットを、延々と続けています。

3. 肉 - 運動

肉はパワーの源。これが残ったと思ったあなたには、体力が不足しているようです。「健康のために、毎朝ジョギングするぞ!」と決意をしても、すぐに疲れてしまい三日坊主になりがちです。もっと栄養をつけて、体力をつけなければいけません。そうすることで、気力も養われ運動も長続きするようになるでしょう。

4. しらたき - 勉強

半透明なしらたきも、鍋の終わり頃には「だし汁」を吸って違う色になってしまいます。これを選んだあなたは、知識を頭に吸収させるのが面倒なようです。「資格を取るため勉強するぞ!」と目標を決めても、テキストを揃えただけで満足してしまいます。勉強に取りかかるのは、試験が間近に迫ってからです。

食べ残した鍋の具は、あなたが「嫌だ」と思っていることの象徴です。手はつけたものの、途中で嫌になり投げ出してしまいます。でも、長続きしない=苦手なことも、工夫すればきっと続けられるはずです。

次回の心理テストも、お楽しみに!



脳梗塞やパーキンソンのリハビリでお悩みの方

訪問リハビリマッサージ

健康保険
が使える!



リハビリしたいけど介護枠が一杯だ

体の痛みや拘縮が辛い...



こんな方が対象です



筋力の低下や関節の拘縮、筋肉の麻痺など
おひとりで外出が難しい歩行困難な方



要介護認定を
受けた方



車いすの方



寝たきりの方

適応疾患 脳梗塞・脳出血の後遺症、パーキンソン病、大腿骨骨折、脊椎管狭窄症 など

体の痛みを軽減!

筋力が落ちてしまうと痛みを感じやすい体になります。筋力トレーニングによるリハビリとマッサージを組み合わせることで、痛みに強い体づくりを目指します。

介護負担の軽減!

筋力トレーニングによるリハビリで、筋力の低下を防ぎます。つかまり立ちができるようになるだけでも、車いすへの移乗動作が楽になり介助者の負担軽減になります。

オムツ交換を楽に!

マッサージによってお体の柔軟性を向上することにより、オムツ交換が楽になります。またオムツ交換だけでなく、トイレ動作や衣服の着脱もしやすくなります。

ご利用料金

1回あたり交通費込みで約400円~600円です。
(1割負担の場合 実費も承ります)

障がい者手帳をお持ちの方は無料 無料お試し体験実施中!!

ご利用までの流れ

お問合せ

まずはお気軽にお電話でなんでもお聞きください。丁寧にヒアリングいたします。

無料体験

手続きの方法のご案内や体験施術を責任をもって行います。無理な勧誘はいたしません。

同意書

かかりつけ医に同意書の記入をお願いいたします。書類はこちらでご用意いたします。

施術開始

同意書が発行され次第、ご自宅や施設へ伺い施術を始めさせていただきます。

訪問リハビリマッサージ

グリーン訪問マッサージ グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町 2-8-11-403

070-8945-2235

FAX : 047-413-0446

代表 : 福島 正人

主な訪問地域

船橋、習志野、市川