



ケアレンジャー
ヘアケアマイスター
篠田 翼

He-Roサイトに
わかりやすい動画を
掲載しています



「不眠」「疲れ目」「悲しみ感情」 に効果的なマッサージ方法

パソコンや携帯で目を酷使している方は
疲れ目からの肩こり、頭痛など様々。
眼休週間で穏やかに過ごしましょう。

①



①親指以外の4本指
の腹で後頭部全体を
ほぐす

②



②机に肘をつき指5本
で首の付け根あたり
を掴み頭の重みで下
に圧をかける

一般社団法人

健康応援隊

健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。



健康ヒーロー紹介 →



節分



節分とは文字通り節(季節)の
分かれ目のこと。

季節の始まりの日を「立春」
「立夏」「立秋」「立冬」と
呼び、その前日のことを
「節分」と呼んでいました。

昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、「立春」
が特に大切にされていました。そのため、立春の前
日だけを「節分」と呼ぶことになったのです。(2月
3日頃)

節分に行く豆まきは、悪い物(鬼)を追い払う儀式
です。

昔は、節の変わり目に起こりがちな病気や災害な
どの悪い物を「鬼」に見立てていました。

大豆は、穀物のなかでもとくに魔除けや生命力に
関する霊力が込められていると考えられていました。
大豆には、たくさんの栄養が含まれているから、
鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっていると考え
たのかもしれない。

「鬼は外! 福は内!」という掛け声で、
鬼(悪いもの)を外に払い、福(良い
もの)を呼び込みます。
一般的には、部屋の奥から
玄関に向かって豆をまきます。

「みんなが健康で幸せに
過ごせますように」という意味を
こめて、豆まきをしましょう。

