



# 力エルちゃん健康便り

2019年  
12月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

## ブルーライトって何?

### 液晶画面の「光らせ方」に注目

液晶画面は、液晶自体が光るのではなく、液晶面の後ろから光をあてて発色させています。この光には「LEDバックライト」を採用している機器が多数あり、例を挙げると、家庭用テレビ、パソコンの液晶モニター、携帯ゲーム機、スマートフォンやタブレットなどの液晶画面に使われています。

### 強い刺激があるブルーライト

ブルーライトとは、人の目で見ることのできる可視光線の中に含まれている「青色光」のこと。光には波長があり、体に影響のある強い波長が「紫外線」で、目を保護するためにサングラスをしたり、肌を守るためにケアをしたりします。その次に強い波長が「青色光」で「ブルーライト」と呼ばれます。

このブルーライトは「LEDバックライト」からの放出量が多いことが分かっています。

特に携帯ゲーム機、スマホやタブレットは、目との距離が近いところで使うため、強い刺激を受けやすいといわれています。

紫外線 ブルーライト 可視光線 赤外線

2文字熟語の同じ漢字①  
①~⑧を並べ変えると四文字熟語が2つできます

①	格	遠	球	元
法	銳	資	反	力
均	注	図	榮	勤
途	外	転	嫁	決
好	途	具	改	改

〔弓〕〔矢〕〔車〕〔輪〕〔馬〕〔車〕〔馬〕〔輪〕

〔弓〕〔矢〕〔車〕〔輪〕〔馬〕〔車〕〔馬〕〔輪〕



# 力エルちゃん健康便り

2019年  
12月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598  
館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

## 医学的にも証明されている

# お花でリラックス

生花は人に備わる視覚・嗅覚・触覚・味覚に影響を与え、緊張・不安・怒り・混乱などのマイナスの感情を和らげ、癒し・喜びなどのプラスの感情を高めるとされ、ストレスを緩和し、リラックス亢進につながる生理的効果が報告されています。

### 交感神経の活動を抑制

交感神経が活動をしているときはストレスを感じている状態です。この時に花があると、意識をせずとも視覚や嗅覚から感じているため、高まっているストレスを緩和していきます。

### 副交感神経の活動をさらに高める

副交感神経が活動しているときはリラックスしている状態です。この時に花を見たり香りを嗅ぐと、副交感神経の活動が活発になり、さらにリラックス状態が深まります。

## 癒し効果でリラックス

### 色による癒し

色にはそれぞれに意味があります。カラーセラピーを参考に色の組み合わせなどでリラックスさせたり、体を活性化させたり。気分に合わせて色の効果を上手に取り入れましょう。

ストレス軽減

仰うつ軽減

怒りを鎮める

緊張緩和

思考整理

疲労軽減

### 香りによる癒し

香りは本能的な行動や感情に直接作用するといわれ、花の香りも役割があります。例えばカモミールはお茶の原料として使われ、その香りは、ゆったりと落ち着いた気持ちに導くことが知られています。

### 食べて癒し

菜の花、みょうが、ふきのとう、ワサビの花、ブロッコリー、カリフラワー、タンポポ、菊など食用の花も数多く、栄養素も豊富です。(注意)観賞用の花には、食べることを前提としていない農薬などが使われるため絶対に食べないでください。

### お花の豆知識

### 長持ちさせるお世話の仕方

### 花束

- ハサミで茎の先を斜めにカットする
- 花瓶になる容器に入れる。
- 風や直射日光が当たらないところに置く
- 水は毎日取り換える
- 咲き終わった花は取り除く

### アレンジメント

- 透明なフィルムなどのラッピングは外す
- 風や直射日光が当たらないところに置く
- 水は毎日足す
- 咲き終わった花は取り除く
- 花が少なくなった花瓶に生け替える