



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らす

2
February.2017
Vol.005
TAKE FREE
毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込

MARUTO
本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL(0246)65-5115(代)

La・暮らす編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

**動く紙面を
今すぐ体験!!**

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ること、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1

読む前に...

AR再生用無料アプリ
COCOAR2



無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!



Step.2

アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると.....



紙面が動き出します!!

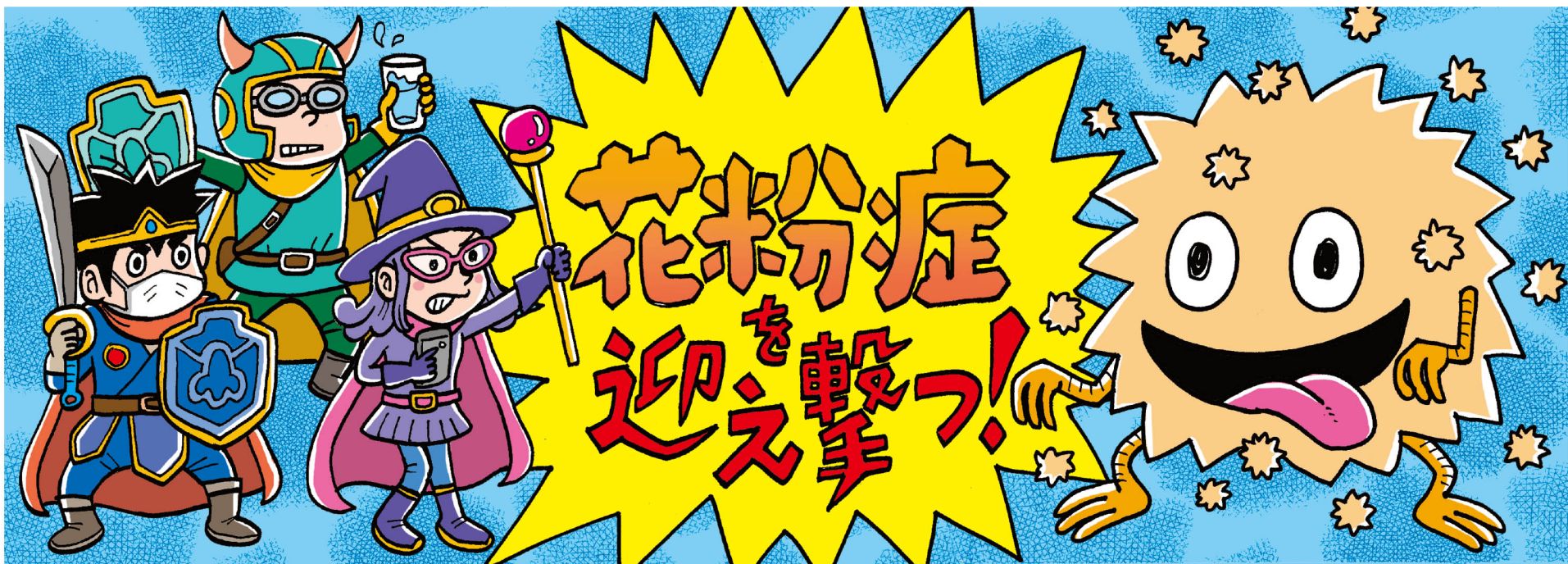


index

今月のテーマ

花粉症

■ 花粉症を迎え撃つ.....P1~3 ■ 晴れ時々子育て日和、わがまちのスポーツっ子ほか.....P4
■ 健康カレンダー/Healthy Action.....P5 ■ ハッピーレシピほか.....P6 ■ 読者プレゼントほか.....P7



さていよいよ「花粉との戦い」が始まるわけですが、そもそも花粉症とはどういう状態なのでしょう。そこから考えてみます。

私たちの体に花粉が入ってくると、それを異物として認識し、受け入れるかどうかを考えます。体が「排除すべし!」と判断すると、花粉に対する抗体をつくり出します。抗体ができると、花粉が体に入ろうとした際、鼻や目の粘膜にある抗体と結合します。つまり、涙や鼻水とともに体外に放り出そうとするわけです。これが花粉症の症状なのです。

つまり、花粉症自体が、すでに花粉と戦っている状態だったのです。

花粉と戦う体を労いつつ「無理しなくてもいいよ」と声をかけてあげたいくらいですが、体は休むどころか、戦うことをやめません。花粉が多くなればなるほど、鼻水やくしゃみ、涙が止まらなくなります。「半沢直樹」の「倍返し」よろしく、異物を排除しようという夜戦が続いてしまうのです。

**実は私たちは
すでに戦っていた**

今年もこの季節がやってきました。花粉症の方には本当に憂鬱な時期かと思えます。私もそんな一人です。日本気象協会の「2017年春の花粉飛散予測」によりますと、今年のスギ花粉は福島では今月中旬から下旬に飛び始めるとのこと。花粉症の方にとってはつらい時期になるかと思えます。今回はLa暮らすが総力を挙げて「花粉との戦い方」をお伝えいたします。

**逃げるは恥だが
役に立つ**

戦い(＝花粉症)をやめない私たちの体ですが、それを鎮めるにはどうしたらいいのでしょうか。大切なのは、花粉そのものを避けることです。戦わなければならないのです。徹底的に花粉から逃げる。これが花粉との戦いの鉄則です。

「逃げるは恥だが役に立つ」とはまさにこのこと。戦いと聞くと、どうしても相対して向き合うような印象がありますが、花粉に関していえば、逃げて、逃げて、逃げまくる。体を戦わせない。それが「戦い方」です。ちなみに「逃げ恥」の語源はハンガリー語のことわざだそうで、「恥づかしい逃げ方だったとしても、生き抜く方が大切」という意味があるそうです。花粉から逃げて恥ではありませんが、「La・暮らす」を読んです、花粉の季節を生き抜きましょう!



整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

毎日生徒さん募集中!!

特別企画第1弾

新店舗オープンにつき
整体師大募集!

平成29年2月~3月31日まで(先着20名様限定)

受講料は分割払いで、働きながら返済も可能。

整体師の資格取得者、また整体師として現在働いている方で、リラクスグループ店を希望される方も面接可能です。

【面接日】 2/1水 15時 16時 26日 27月 28水
3/1水 15時 16時 26日 27月 28水
面接時間は9:00~10:00

【場所】 整体医療総合学院いわき校

お気軽にお問合せください

0120-045-901

TEL.0246-58-6838

携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子



柔道整復師
はこぎけいじ
箱崎慧世



株式会社リラクスグループ

整体医療総合学院

いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

