

お疲れ気味の  
あなたには

# ヒーリングプラン

五感の調子を整える

元気いっぱい  
楽しみたいあなたには

# アクティブプラン

## 【聴覚】 ヴィレツ<sup>じ</sup>耳で静けさを感じて

大きな音やイヤホンの音を聞き続けていると、難聴になりやすくなってしまいます。朝、窓を開けて外の音に耳を澄ましてみましょう。小さな音や遠くの音を聞き分けることができますか？

## 【嗅覚】 アロマで安らぐ<sup>はな</sup>鼻<sup>ばたけ</sup>煙

アロマオイルの香りは脳にいい刺激をもたらします。香りによって特徴や効能が異なるため、目の覚める香りやリラックスできる香りなど、目的によって使い分けてみましょう。ただし、一番大切なのは自分の気に入った香りを嗅ぐことです。

※乳幼児や妊娠中の方、持病のある方などは、アロマの使用を控えたり、種類によって避けた方がよいものがあります。使用の際は十分に注意しましょう。

## 【触覚】 触れ合い感じる<sup>ひ</sup>皮フ<sup>す・ストリート</sup>

家族や恋人、ペットと触れ合うことで、幸せを感じるホルモン「オキシトシン」が分泌されます。例えばマッサージには、コリがほぐれるだけでなく、オキシトシンによって安らぎを感じる効果もあります。

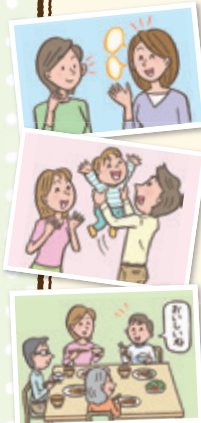
## 【味覚】 <sup>した</sup>舌<sup>まち</sup>で旬の素材を食べ比べ

濃い味付けや刺激物をたくさん使った食事よりも、できるだけ素材の味を生かした食事を取りましょう。サラダや果物など、旬のものをそのまま食べてみるのがオススメです。

## 【視覚】 スマホをやめて<sup>め</sup>目<sup>め</sup>インストリートに安らかな眠りを

疲れた目は意識して休ませましょう。特に、夜遅い時間にスマホなどのまぶしい画面を見るのは目の負担となります。寝る2時間前にはスマホやテレビから離れ、読書などでくつろぐよう心掛けましょう。

## ご紹介 おすすめプランの



一人ひとりのライフスタイルが違えば、五感の働きも十人十色。普段あまり使っていない感覚器を鍛えることで、毎日の生活をリフレッシュできるかもしれません。ここでは、五感の調子を整え、生活を楽しむためのおすすめプランをご紹介します。ぜひ試してみてください！

## 【視覚】

### <sup>め</sup>目<sup>め</sup>インストリートで服選び

毎日異なる色の服を一つ選び、これに合わせたコーディネートを考えてみましょう。服選びを楽しむことで、目による刺激となるだけでなく、積極的に外出したくなるなど、心も元気になります。

## 【嗅覚】

### 嗅ぐほど元気になる<sup>はな</sup>鼻<sup>ばたけ</sup>煙

視覚や聴覚とは異なり、嗅覚の低下は自覚しにくいもの。しかし、においを嗅ぐ機会を増やせば嗅覚はどんどん高まっていきます。まずは積極的に周りのにおいを嗅いでみましょう。

## 【聴覚】

### ヴィレツ<sup>じ</sup>耳で楽しくおしゃべり

気の置けない相手とおしゃべりをして笑い合えば、活力が湧いてきます。コミュニケーションには声の大きさやトーンが大きな役割を果たします。相手の声や自分の声に注意深く耳を傾けることで、何気ない会話がグレードアップします。

## 【触覚】

### 指先には特別な働きが!? <sup>ひ</sup>皮フ<sup>す・ストリート</sup>のひみつ

指先を刺激すると、脳が活性化されます。積極的にいろいろなものを触ったり、指先を動かす体操をするのも効果的です。

## 【味覚】

### <sup>した</sup>舌<sup>まち</sup>でワイワイごはん

食事は1人ではなくみんなで一緒にとりましょう。楽しい食卓はそれだけでおいしく感じられますが、味に関する感想を言い合うと味覚がさらに鋭くなって、ますますおいしく感じられるようになります。

