



## ぬいぐるみのお話



こんにちは。院長の梅津由子です。

コロナ禍の出口もまだ見えていないというのに、テレビでは連日ウクライナの悲惨な状況が報道されています。少しずつ規制が緩和されつつあるとはいえ、また新たな不安が押し寄せて、ストレスが蓄積している今日この頃です。



そんな中、ハッとするニュースを耳にしました。ウクライナ市民が逃れているポーランドの避難所で、とても喜ばれている救助物資が「ぬいぐるみ」なのだそうです。ぬいぐるみセラピーというれっきとしたセラピーが存在するように、心地よいものに触れることで、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌され、ため込んだ心の痛みが自然と和らいでいくらしいのです。触れたり、抱きしめたり、そばに置くだけでも孤独感を癒し心を安定させる効果に、子供ばかりか大人も救われるのです。先日ぬいぐるみのお医者さんがテレビで取り上げられていて、治療は半年待ちという混雑ぶりだそうです。持ち込むのは男女問わず大人が多く、ぬいぐるみに癒しを求めている人が結構いらっしゃるようです。

かく言う私もぬいぐるみ大好きで、クマのぬいぐるみで癒されています。20cm 足らずの手のひらサイズのミーちゃんと、55cm くらいで抱っこするのにちょうどいいサイズ感のクーちゃんです。この子たちはなんとミンクの毛皮でできていて、触り心地がとてもよく温かくて、寒い時期は手放せません！



コロナ禍でお家時間が増え、ペットを飼う家庭が増えたそうですが、ペットが欲しくても、飼えない方も多いはず。お気に入りのぬいぐるみを見つけてみてはどうでしょう。

ミーちゃん



クーちゃん



# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、  
目の健康に関する情報や、  
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## ～顔のツボ押しで花粉症対策～

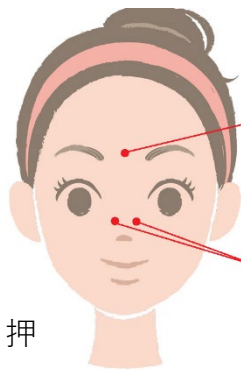


春の花粉症の方にはつらい時期がやってきました。  
今回は、花粉症の鼻症状に効果的と言われている顔のツボをご紹介します！

### 迎香(げいこう)

小鼻のすぐ脇にあるツボ。鼻  
水・鼻づまり、蓄膿症などの  
鼻症状に効果があるといわ  
れています。

左右の迎香を同時に、3秒程軽く押  
して離してを5回くらい繰り返す



印堂  
(いんど)

迎香  
(げいこ)

### 印堂(いんど)

眉間の中央にあるツボ。  
鼻症状の他にも頭痛や精  
神安定にも効果があると  
いわれています。

親指や中指で多少強めにグリグリ  
と20～30回ほど押します。

<健康マトリックス HP 参照>

## コンタクトレンズは何となく怖いと思っている方へ

目の中に異物が入る・・・と思っただけでしりごみしてしまう、という方をたびたび見かけます。特に男性のほうが多いように思います。結局諦めて冬はマスクなどで曇るのを我慢してメガネで過ごす。夏はおしゃれなサングラスをかけたくても視力が悪いので度付きのものを使ったりしている。

しかし今までの経験では時間をかけ、あきらめなければほぼ100%快適なコンタクトレンズを手に入れることができます。

鏡を見ながら目を大きく広げて、黒目の真ん中にレンズを乗せる。最初は1時間かけてもできなかった人も1か月後には数秒で入れられるようになっています。要は慣れなのです。

一度試してみたいという方、練習したい方は、お気軽にショップに相談してください。そのあと正しい度数を決め、診察を受けてもらっても良いと思います。お好きなら淹れたてのコーヒーを提供しますヨ。お待ちしております。



くつきりコンタクト店長 梅津康文