



訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

健康100+

増 沢



今年は、まさに梅雨と言いつつ天気かと思えば暑い日差し、という天気が続いていますね。

私も、この季節はとても苦手です。

この時期に出やすいのが、めまいや頭痛、だるさ、関節痛などの「気象病」です。気温や湿度、温度変化、雨が降る前のような急激な気圧の変化を耳が感知し、それが伝わることで自律神経が乱れ、それにより体の不調が外に現れます。

予防としては、日頃からゆがみが出ないように姿勢を正すことが大切です。耳のマッサージも効果的です。

その方法としては、耳を両手で持ち、横にひっぱり、回す。上下にひっぱる。耳の中を押す。という動作を、それぞれ10秒程度行つと言ったものです。

予防として、症状が出る前に行った方が効果的だそうです。憂鬱な長雨や強い日差しの交互に来るこの季節、耳の運動をしてみるのはいかがでしょうか？



今月のTOPICS

ペット紹介

松本市在住 Sさん



半年ほど前から飼育しています。とても大食漢で、餌の赤虫をたくさん食べます。動きが、とても可愛いです。



ウーパールーパーの「コウタ」です。

ご利用者様の声



安曇野市豊科 K様 90歳女性

ご家族より

長年マッサージしてもらっています。なかなか顔を見に行けず寂しい思いをさせてしまっているなかで、会話をしながら体のケアをしてもらえるのは家族としてもありがたいです。

ケアマネ様より
この頃本当に表情もよくてニコニコしてくれていますし、浮腫も落ち着いてきています。

バラ祭り

今年こそはと、近代美術館の薔薇絵画展に行ってきました。薔薇の絵画も、外の薔薇もとても素晴らしいので、感動しました。



篆刻「道」



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といえます。

皆さんは、この文字がびんごの字に似ていませんか？
思い浮かぶのでしたら...

増 沢

編集後記

今年は、例年になく、梅雨らしい季節でしたね。これからは暑い季節になります。皆さんも体調には、十分に注意してお過ごし下さい。

「もみのきのきもち」編集委員会

