



訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

健康の+

施術師：望月



今回は、私が施術時に行う『運動法』について、ご紹介したいと思います。

その『運動法』とは関節や筋肉を他動的に動かすことで、血管やリンパの流れをよくして全身のバランスを調整するためのものです。

関節ごとにその運動法を実施しますが、利用者さん一人ひとりの疾患や状態に応じて行う施術は異なります。

寝たきりの方も立位動作や歩行が出来る方も同様に私が特に念入りに動かす関節は、『股関節』です。股関節にはとても大きな役割があり、立つ、座る、歩く、蹴るといった下半身の動作の軸となっている関節です。寝たきりの方なら、拘縮の進行を予防するための開きをよくするための軽いストレッチを行います。歩行や座位、立位が出来る方なら状態に合わせて抵抗をかけながら屈伸運動をし、股関節と膝は二連の動作なので膝を曲げて股関節を伸ばすようなストレッチなどを他動的に行っています。この運動法により施術前と後でわずかな変化が起こります。

例えば、立ち上がりがスムーズになる、歩行の歩幅が広がるといったことが起こります。

その理由は、年齢関係なく肩や肘を伸ばすことより、股関節や膝を伸ばす動作の方が意識しなければ伸ばせないところだからです。特に股関節は自力ではあまり回すことが出来ず、このことを伸ばさなければなりません。

柔軟性を高めるように動かすことが、とても大切です。

これからも、施術に際し、常に意識していることを書いていきます。

今月のTOPICS

ペット紹介



弟が飼いたくマ家族の一員になりました。ハウスを命じたあと、10秒以上なでると、誰にでも(家族でも)食いついてきます。そんなけなげな「もみじ」が大好きです。

長野市在住 Tさん



♀七歳 柴犬 「もみじ」



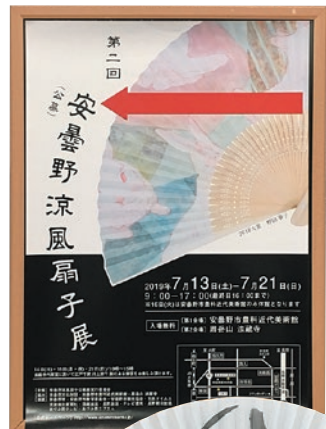
安曇野市豊科 S様 80歳男性

ご利用者様の声



マッサージやつてもらって、自分でもりハビリやってみてもんだから、それもいいと思うんだよね。

安曇野涼風扇子展



7月13日〜21日まで

安曇野市近代美術館と法蔵寺にて、「安曇野涼風扇子展」が開催されました。出展数は800作品。

篆刻を教えてくださっている上野先生も出展され、そのうちの1つの作品が涼風賞に選ばれました。

書だけでなく、日本画、洋画、子供からブ口まで様々な分野の方が作品を出されてきました。

扇子になる前に扇型の二枚重ねの紙に作品を描き、それに骨や要を取り付けて仕上げているそうです。

夏の必需品、扇子。扇子に合わせた涼しげな書や絵に心癒されます。

皆さんはどんな扇子がお好みでしょうか。



No. 110 祝神之舞

No. 111 上野 松峰

No. 111 上野 松峰

篆刻「飛」

※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われます。

車庫のつぼめのひな達が、元気に巣立つように、願を込めて仕上げました。 増沢



編集後記

長い梅雨でしたね。元気なのは庭の草ばかりですね(笑)



「もみのきのきもち」編集委員会