



訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

# もみのきのきもち

## 健康コーナー

こんにちはは施術師の上野です。

3月とはいえ毎日寒い日が続いていますね。風邪などひかれていませんか？  
今回は皆さんご存知の、寒いときの必需品、「携帯用使い捨てカイロ」についてお話しようと思います。



防寒の意味合いだけでなく、使用するときの効果的な箇所としては、

- ① 肩甲骨の間へ(風門というツボがあります) 肩周りの血行が良くなり体の強張りが軽くなります。
- ② お腹 へんのちよつと下(命門、関元というツボがあります)は、足の冷え対策と胃腸トラブルに効果がありますよ！

ちよつとした小ネタですが、使い捨てカイロダイエットなんてものもあるみたいです(笑)。このように便利で、役に立つ「使い捨てカイロ」ですが、使用する際には低温火傷にはご注意ください。

使い方によっては、その部分が壊死してしまう事もある怖いものですね。対策として

- 素肌に直接使用しない。
- 就寝時などの長時間では使用をしない。
- サポーターなどで固定しない。

この辺り特に気を付けてください。ね。もう、ひと月頑張れば暖かくなりますよ！体調に気を付けて頑張ってくださいね。

## ご利用者様の声

半身がかたまってるから、マッサージやって貰った後は気持ちがよくて、筋肉の固いのがとれた気がする。体が重く感じるけど、やってみると軽くなるから、飛んでみれるかな？  
なんて冗談いってしまうくらいだよ。(笑)



安曇野市堀金Y様  
60代女性 | ご本人、ご主人より

## 篆刻

今年の、「もみのきのきもち」は、毎回、篆刻を紹介してご紹介しています。

今月の篆刻は、「福」です。まだまだ、厳しい寒さの中ですが、春の訪れを告げる、福寿草をイメージして製作しました。  
春の訪れが待ち遠しいですね。

増沢

※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。



## 季節の紙細工

春の花 チューリップ  
春の暖かい日差しの中、明るく彩の  
チューリップが咲く心も明るい



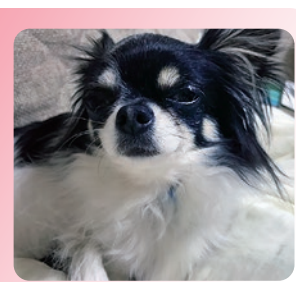
咲く花の匂いを感じませんか。——こはな

## 今月のTOPICS

### ペット紹介



とにかく、なにからなにまで全てが愛おしく可愛い!  
我が家のアイドルです。親バカで、すみません(笑) 池田町O様



チワワ 二歳7ヶ月  
ちやちやまる オス

## 施術師の山口と絵画展にいきました。

展示会で何度も入賞した方々の作品が多数展示されているとのことと、とても楽しみに出向きました。会場には、「日本画」「洋画」「彫刻」「工芸」数百点が展示されていました。どの作品も素晴らしく、大きさもかなりのサイズのものがあつた迫力に、また、繊細な色遣いに絵心のない私達でも、素晴らしいと、感じる作品ばかりでした。

この題材にして、こういう構図にしようと思う発想にも、凄いな...と感じる作品も多くありました。写真では、やや伝わりづらいたと思いますが、やさしいタッチのアクリル画と、緊迫感が伝わってくる油絵の2点を掲載させていただきました。芸術の世界は、本当に奥深い!と、感じた一日でした。

増沢



## 編集後記

立春も過ぎ、例年になく厳しかった冬も、やっと終わりに近づいてきました。風邪が、流行しています。十分に、ご自愛ください。

「もみのきのきもち」編集委員会 玲