



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

健康コーナ

こんにちは施術師の上條です。

新春を迎えたかと思えば、もう「立春」ですね。

「光陰矢の如し」

時の経つのは矢のように早く、戻っては来ない時間だから大切に過ごさないとという意味だそうですね。

暦の上では「春」とは言え寒さや冷えこみはこれからが厳しくなる時期です。



- ①「痛い時にはマッサージした方がいいの?」
- ②「湿布を貼るなら冷たいのと暖かいのとではどちらがオススメ?」

これは私の意見ですが、

①については、お風呂に入ったり暖めて痛みが悪化する様な事がなければマッサージしても大丈夫だと思います。ご自身でやられる場合、疲れない程度にしてくださいね。

②には、基本的にはどちらも温める効果がありますので、ご自身が「気持ちいい」と感じるようなら貼ってください。ただし、打ち身や捻挫など急性の場合や腫れや熱や赤みがある時はご自分でマッサージはやめて安静にしてください。

これらは全て、ご自分でやられる場合です。判断がつかない時には医師の診察を受ける事もお勧めします。

また、この季節を乗り切るために、体を温める食事を摂るなども有効ですよ。

「冬来たりなば春遠かひに」

冬が来たら春は遠くはなるとの意味ですね。どうか皆様お身体ご自愛下さいませ。心から願っております。

ご利用者様の声

山口先生がやってくると、治療だけでなく、笑顔と笑いも届けてくれます。そのおかげに、マッサージの後は本当に！動きが良くなります。



安曇野市堀金 A様 60代男性 | ご本人・ご家族様より

篆刻

今年の「もみのきのきもち」は、毎回篆刻を紹介していただいております。



※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。

増沢

今月の文字は、「梅」としました。まだまだ寒い日が続きませんが、ひと足早く、春を感じて欲しい気持ちからです。



リース
今月は「梅と南天」です。南天の美がこぼれ落ちるリースの美は、色紙を丸めて、リースの粒を再現してあります。

編集後記

今月は作品紹介を多く掲載しました。

どんなものでも構いません。是非、お近くスタッフまでお知らせください。出来るだけ多くの皆さんの作品を紹介させていただきます。

「もみのきのきもち」編集委員会 謹言

今月のTOPICS

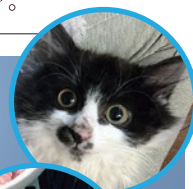
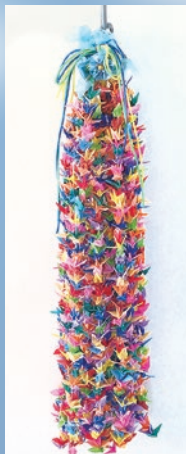


ペット紹介

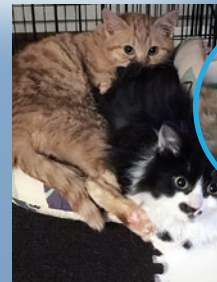


ご利用者さまの作品「千羽鶴」

利用者さんからいただいた千羽鶴です。奥様が病気の後にリハビリのために作られた物をいただきました。金や銀の鶴もあります。子どもの頃に金や銀の色紙を大切にしていた、最後に折った事を思い出しました。本当に、素晴らしい作品をありがとうございました。



白黒おまめ 茶トラおしぼ



11月の風の強い寒い日に、窓越しに現れた白黒ロン毛の仔猫。窓を開けてあげると、そそくさと家の中に入って来ました。数日後、兄弟と思われる茶トラの仔猫がもう1匹登場! どちらもうちの一員となりました。