

もみのきのきもち



〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

コラム

日に日に暖かくなり、春を感じる陽気の日も増えてきました。



代表 増沢

そんな中ではありますが、2月の大雪の際の雪かきのせいで、腰や背中が痛いという話題も多く、数週間経っても治っていないとおっしゃる方が多くいます。

雪かきをやり始めると、「ついで」「ついで」では除雪したい「もう少し」と無理をしてしまいます。その結果、腰や背中に痛みが生じ、長い期間その状態での不自由な痛みをかかえた生活をする事になります。

スポーツ毎の運動量を表す「メッツ」という単位があります。安静時を「1メッツ」として、歩行時を「3メッツ」、除雪作業はなんと「6メッツ」、これはバスケットボールやスイミングと同様の体への負担です。そのため、何の準備運動もせず庭へ飛び出し、雪かき後にこたつに潜ってしまうと...

そうです。重度の筋肉痛が発生したり、腰に痛みが生じます。雪かきはそれほど筋肉を使う作業なのです。

青森県にはラジオ体操に似た「健康雪かき体操」というのもあります。

今年はまだ雪かきが必要ないことを願いますが、雪かきの前後にはラジオ体操や簡単なストレッチなど予防と回復のためにも、できる範囲で行ってみてください。

年齢関係なく今までより雪かき後の筋肉痛が違っていると思いますよ。

ご利用者の声



本人より

「マッサージの日は、先生が来てくれるのを朝から楽しみに待っています。マッサージのあとは、とても気持ち良くなります。」ご本人より

池田町 M様 94歳 女性

ペット紹介

今月の TOPICS



なな 1歳雌 柴犬
まだ1歳半なのでエネルギー全開です。
朝夕の散歩はリードで家人を「リード」しています(笑)
たまに脱走して家人を困らせるわがまま娘です。

安曇野市三郷 M様



作品紹介

折り紙

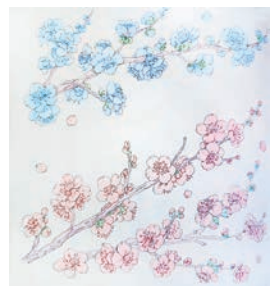
松本市 1様

◎扇部分の屏風だたみが丁寧
に折られて色紙も変化があつて可愛いですね。ウィンクしているモールの毛虫がユーモラスでクスッと笑ってしまいます。



今月のカレンダー

◎雪でできたかき氷!コタツに入ってたかいお部屋でなら、たくさん食べれそうですね。



めり絵

松川村 S様

◎梅が咲くと春の季節を感じますね。色合いが優しくて癒されます。

今月のツヨクポイント

◎空
雪解けの快晴の日に「オオイヌフグリ」があぜ道に咲いていました。まだ常念岳は真っ白ですが、春はもうすぐですね。



撮影者 増沢

編集後記

3月になると日差しがすっかり春めいてきますね。待ち遠しかったあたたかい季節、お花や景色など、身近なところで春を感じますね。

「もみのきのきもち」編集委員会

