

## コラム

### 「健康と姿勢JOURNAL」

施術者 望月



寒さの厳しいこの時期、頸部の緊張や肩こり、眼精疲労、耳鳴りなどの症状を引き起こす方がいます。

加齢、視力低下、筋力低下、筋萎縮、他機能障害、心理状態などのさまざまな要因で姿勢が悪くなることも原因の一つだと考えます。

事実、私自身も弱視のため視野が狭く、猫背や前傾姿勢になりやすく上記のような症状があると自覚があります。

施術師としては、施術によりこれらの要因を予防、体幹の筋緊張を緩和、血行を促進、またストレッチを行うことで、痛みや痺れを軽減し、筋肉に及ぼす疲労の回復、姿勢を良くすることで、日常生活の質を向上させることを目指しています。

訪問した時にも自分の事を棚に上げ「姿勢を伸ばすように意識してくださいね」と声かけさせていただいていますが、なかなか姿勢や習慣を変えることは簡単ではありません。ですが、「意識」することが重要と考えています。常時でなくとも、周りから言われた時、ご自身で気づいた時に、諦めずに姿勢を整えるように心がけてみてください。

このような小さな積み重ねが長い間のなかで良い姿勢保持につながると思います。

良い姿勢は、食事が美味しくなったり、呼吸が深くなったり、胃腸の働きが良くなったり、心身ともに元気な状態を保つことに寄与し、自分らしい生活に近づくことに繋がります。

寒い日はまだ続きますが、施術師として利用者様が健康で元気な生活がおくれるように、心のごもった施術を提供していきます。

### 今月の TOPICS

### ペット紹介



名前 オレオ(男の子)  
★犬種 MIX  
★年齢 2歳  
★我が家のツンテレ可愛い担当。  
★抱っこしてもらうのが大好きなワンコです。

池田町 S様より



### ご利用者の声



### ご家族より

いつもお世話になっております。皆様のおかげで会話が出来るようになりました。母に優しく接してください感謝申し上げます。これからもよろしく願います。

安曇野市O様 88歳女性

### 作品紹介

### 籠の籠

◎籠のフタの上にある花飾りも彩りを考え配置されたものです。以前製作されたものでもう今はできないけれど、お孫さんに差し上げるとおっしゃっていました。素敵な籠ですね。



安曇野市T様 作品

### カレンダー

◎2月の版画絵は、「キャンディー」です。暖かいお部屋で食べるキャンディーは美味しいですね。



### 編集後記

寒い日が続いていますので、春の訪れが待ち遠しいですね。暖かくしてお過ごしください。

「せみのき」の編集委員会



### めい

◎お花を暖かく感じられる素敵な作品ですね。



安曇野市S様 作品

### 今月のプレゼント

### ◎ピオラ

利用者様S様のお庭に、寒さに負けずに綺麗に咲いていました。



撮影者 曾根原