



もみのきのきもち

もっと!ふれあう

〒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



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

令和8年
9月

第126号

災害時の「体の備え」

今年の夏は熊本での地震や千葉での豪雨水害など、大きな災害が続きました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

9月1日は「防災の日」です。災害から命を守った後、避難生活等による体調悪化（災害関連死）を防ぐ備えも大切だと感じます。特に、水分不足や車中などの狭い場所での長時間動かさずにいると「エコノミークラス症候群（血栓が詰まる症状）」のリスクが高まります。

厚生労働省の「危機管理」情報でも、二次災害を防ぐための予防策が呼びかけられています。

【予防のために心掛けること】

- ・ときどき軽い体操やストレッチを行う
- ・十分にこまめに水分を取る
- ・アルコールを控える（できれば禁煙）
- ・ゆったりした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ・足の運動やふくらはぎの揉みほぐしを行う
- ・眠るときは足を少し高くする

ご自身の体を守る知恵として、防災の備えとしてはもちろん、普段の足のケアや血行促進にも使える運動です。備えあれば憂いなし！

エコノミー症候群の予防のための足の運動

- ①足の指でグーを作る
- ②足の指を開く
- ③足を上下につま先立ちする
- ④つま先を引き上げる
- ⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ふくらはぎを軽くもむ



※【掲載資料について】「出典：首相官邸ホームページ」より引用



増沢

COLUMN
Writing
コラム

今月の TOPICS

ペット紹介

瑠璃(るり)

雄 17歳

目の色が瑠璃色だから瑠璃と名前を付けました。おっとりとしていて人懐っこい。家族が仕事から帰って来るとニャーと鳴いてくれる。大きな声を出しているとニャーと仲差しにきてくれる。

安曇野市穂高Y様



母の人生の中でマッサージを受けるなんてことがなかったもので、こうやって毎週マッサージに来てもらえて幸せだと思っています。(ご家族様より)

松本市蟻ヶ崎 K様95歳 女性

ご利用者様の声



編集後記

暑い夏も9月になると少し和らいだように感じます。夏の終わり、秋の始まり、お庭のショット、季節の作品、ぜひお寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会

めり絵



挿絵作者:「せつちゃん」

今月のカレンダー

9 ぐれんくらののやんどう箱にハ



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

作品紹介

「和紙人形」折り紙の柄を活かした柄合わせが可愛く仕上がっています。



安曇野市堀金O様作品



●クンシヨウギク(ガゼリア)



●日々草

撮影者
内藤



●百日草

今月のイベント