



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>

健康コナ

紹介者/望月



寝ながらストレッチ

今年の冬は寒いですね。

コタツで丸くなつて過ごしている方も多いと思います。これを我が家では通称「コタツリ」と言つて笑つてしまふ。

そんな縮こまつた体のままで過ごしていると、様々な不調が体に起こってきます。

人間本来の正しい姿勢が乱れることで、肩こり・片頭痛・体調不良・全身の筋力低下・血行不良・便秘などが起こりやすくなります。

女性の大敵、たるみも悪い姿勢からと言われています。

悪い姿勢が長年続いて癖になつてしまつと、その姿勢でいることが楽になり、無理なバランスを取ることにになるので疲労しやすくなります。

こういつた状態を改善するためには、まずは普段の生活の中で姿勢を意識し、体を出るだけ伸ばすように心掛けることが大切です。

寝ながらできる背中を伸ばす簡単なストレッチをご提案します。

①バスタオルを2枚用意して、筒状に丸めます。

②丸めたタオルを置き、その上に仰向けで寝転がります。胸の高さにタオルがくるように調整してください。

③そのままの字になつて、全身の力を抜きます。2分程度キープして、伸びている部位を意識します。

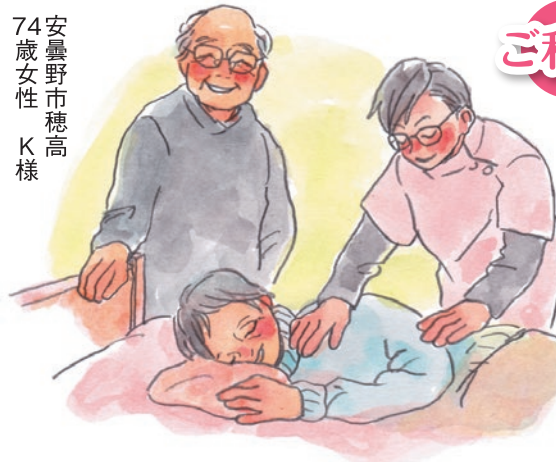
やはり、意識することが重要です。

正しい姿勢になることで、不調なところを改善し、身も心も元気になつて寒い冬を乗り切りましょう！



ご利用者様の声

マッサージしてもらった後は、足の指先があたたかくなるし、立ち上がりが楽に出来る様になります。夜も良く眠れている気がします。



安曇野市穂高 74歳女性 K様

篆刻

※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。

『鯨』
大海原のクジラのように自由に！
そんな気持ちで作りました。—— 増沢



今月のTOPICS

ペット紹介



そら (2歳 性別不明)



10月に家族になった、セキセイインコの「そら」です。可愛い家族の一員です。

松本市S様

木目込みパッチワーク

松本市S様91歳の作品

ご自宅やテイクアで製作され、一年かけて完成させたそうです。1月〜12月までの季節ごとのお花が素敵です。本当に素晴らしい作品ですよ。



羊毛フェルト



「ハリネズミ」

その可愛さに魅せられて作ってみました。手軽に作れて、とてもいい手の運動にもなります。皆さんもどうぞしよう！

編集後記

あまり覚えがないほどの、寒い日が続いています。春の訪れが、とても待ち遠しいですね。

「もみのきのきもち」編集委員会

