



もみのきのきもち

令和7年
3月
第106号

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき



作者「たっちゃん」

〒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>

COLUMN

Writing
コラム

増沢

3月になり、少しずつ日差しが長くなり、庭の草花もじつかり春の動きが出てきています。私たちが少しづつ冬から春にシフトして、ゆつくり体を動かしてみようという季節となってきましたね。



厚労省で「自分の足で生歩ける体」というスローガンで「毎日かんたんロコモ予防」という聞き慣れない企画を展開しています。「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のことを言います。ロコモが進むと、将来要介護や寝たきりになってしまう可能性があります。そのため、生活習慣や適切な運動によって、ロコモを予防することがより大切になります。加えてロコモという運動法を推奨されていますので、そのひとつを紹介しましょう。

「スクワット運動」下半身の筋力アップ！

大腿や背筋腹筋などの大きな筋肉を鍛えることが期待できます。不安な方は手すりや支えになる机に手をつけておこなってみてください。

②足を肩幅に広げて立ちます。※つま先が少し外側を向くように。

②おしりを後ろに引くようにして3秒間かけてゆつくりと膝を曲げ、ゆつくり元に戻ります。※膝はつま先より前に出さない。

ポイント

・動作中は息を止めないようにします。

・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。

・楽にできる人は回数やセット数を増やしてもかまいません。

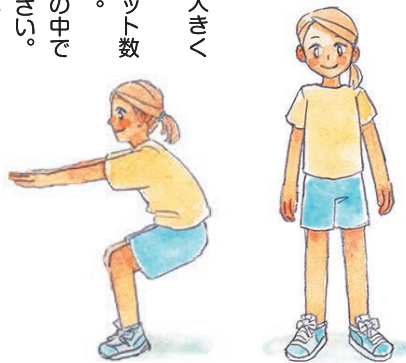
5～6回ペースで、10の中央3セット実施してみたいです。

簡単なようですが、毎日続けることで効果がでます。お試しください。

膝や立位状態に痛みや心配のある方、リハビリの指導を受けている方は専門の方に相談してください。

出典：厚生労働省ホームページ「毎日かんたんロコモ予防」特設Webコンテンツ概要

URL：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>



今月の TOPICS

ペット紹介



エル 5歳雄
アメリカンコッカース
パニエル
チャームポイントは
ふもふの手、人懐っこ
い子です。



安曇野市明科K様



『ご本人より』
『週に一度もみの木さんが訪問してきてくださるのが楽しみです。足の痛みや身体の凝りを丁寧にはぐしてくださるのはもちろん、施術中のお話も心が穏やかになります。いつもありがとうございます。』
『ご家族様より』
『今日はおみの木さんが来てくださる日ですよ、と伝えるとニコッと笑顔になる母です。毎月一生懸命施術をしてくださる望月先生と家族の私にも真心で接してくださる内藤さんに心から感謝申し上げます。』

安曇野市穂高 Y様 88歳 女性



お菓子やアイス、ついつい食べてしまいますね。



今月の
カレンダー



貝のお雛様
貝に描かれたおひなさま。その彫らみにそったお内裏様のお顔も可愛らしくてほっこりしますね。

池田町池田 M様



作品紹介



今月のショット

松川村利用者様の玄関にて

シクラメンを何度も多年で楽しんでおられるのですが、深紅の花の色もですが、葉もつやつやで素晴らしいですね。



撮影者 増澤

めり絵



挿絵作者：「せつちゃん」

編集後記

暖かい春の日差しを感じるようになってきました。明るい光を浴びて、気持ちも明るく、元気にお過ごしください。

可愛いペットや庭の草花、「こんな作ったよ」という作品、身近な題材を是非お寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会