



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>

健康コーナー



施術師の上條です。

夏も終わり、

涼しい日が多くなる季節となりました。

こんな時は、

だんだんと背中がまるくなっている感じがちです。

そこで今回は背中を伸ばすストレッチをご紹介します。

イスでもベッドでもできます。

1

両肘を伸ばした腕を体の左右斜め後ろに手のひらを下に手をつきます。



イスで

2

ゆっくり息を吸いながら胸を前に押し出すように肩を開きながら背中をそらします。



ベッドで

3

ゆっくり息を吐きながら上体を元に戻し両腕を体の前で交差します。



これを2回1セットで、1日2回を目安に。慣れてきたら回数を増やしてみましよう。

使われにくい背中の筋肉を鍛えると、背中が伸びて内臓の働きも食事や空気の通りも良くなります。

テレビを見ながらでもお試下さいね。

寒い季節に向かって行きますがこのストレッチをして、元氣にお過ごしください。

稲刈り

増沢

私が目を留めた身近な風景・出来事



先日、台風上陸前の晴れ間をぬって、実家の稲刈りをしました。こつ見えても、幼い頃からずっと手伝いをしていんですよ。

その頃は、水稲の田んぼもたくさんあり、刈った稲をはず掛けしていたので、稲刈りも、数日にわたり、本当に大変だったものです。

今は、近所の方にコンバインで1日で刈り取ってもらっています。おかげで、お手伝いはコンバインの入る四隅の刈り取りや、お茶番をするだけですみませ。

今年は、何かと慌ただしく、ほとんど手伝わないうちに、終わってしまいました。その場所に身を置いていると、幼い頃に、イナゴを取ったこと、稲刈りそつちの

けで、トンボを追ったこと、この時期のさまざまな思い出が走馬灯のように、祖父、祖母の生前の姿とともに、思い出されてきます。

これで、今年も新米を食べることが出来ます。(笑)

秋空の下、身近すぎる、今月の身近な風景でした。



ご利用者様の声

安曇野市

94歳女性



マッサージを

やってもらった後は、

足が暖かいね。

足に力が出たし、

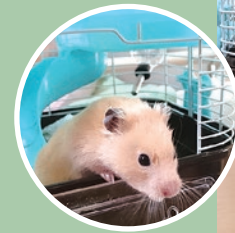
痺れ方もよくなったよ。

今月のTOPICS

ペット紹介



安曇野市 S様
ハムスター 性別・年齢 不詳



我が家の愛猫マルちゃんが、三日前どこからかくわえて連れてきました。人懐っこく、のんびり屋さんやや大きめハムスターです。回し車に入れてもじっとしている運動嫌いです。小屋…少し小さかったかもしれません。



編集後記

安曇野を車で行き来していると、稲が刈り取られた田んぼや、赤いリンゴの畑の景色が観られます。

秋もすっかり深まり、あの暑かった夏もはるか過去のことに感じるように、涼しくなりました。

体調を壊しやすい、季節の変わり目です。皆様健康やかに過ごしてください。



「もみのきのきもち」編集委員会