

もっと!ふれあう

月刊

あづみの通信



rika

「食欲の秋」

美味しい季節になりましたね。

ツボ紹介

こんにちは！施術者の望月です。



今回ご紹介するツボは、寒くなるこの時期に効果的な太衝(たいしゅう)というツボです。太衝(たいしゅう)は、足の甲の親指と人差し指の間の骨がぶつかるところにあります。一日2〜3回ほど、深呼吸しながらゆ〜ゆ〜押し離してください。

ただし、心臓の悪い方、腎臓の悪い方、食後、発熱、ツボ周辺に傷がある方にはお勧めできませんのでご注意ください。

足先からの冷えて腰痛を引き起こしやすいです。

それを少しでも防いで調子を整えるために、下半身の冷えや血液循環の改善、足全体の疲れやむくみの軽減また、精神的ストレスにも効くと言われている万能なツボです。

今年もあと、2ヶ月とわずかになりました！

気温の変化も大きく、体調を崩しやすい季節です。

健康に注意して日々をお過ごしただきたいです。



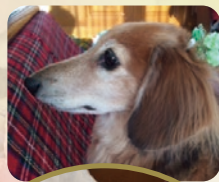
今月の TOPICS

ペット紹介



ミニチュアダックスフンドのマロンくんです。
12月25日で16歳になる
イケメンのツンデレさんです。
トイレを上手にする演技をして
大好物のジャーキーをもらおうとします笑!!
騙されているとわかっていながらも、
つついその可愛さに負けて、あげちゃいます...

安曇野市F様 マロンくん♂16歳



ご利用者様の声

脳出血を患い、復職を目指しリハビリを続けましたが、残念ながら叶わず、現在はパソコンで執筆活動をしたりしています。

山口先生はしっかりマッサージをしてくれるので、わずかですが麻痺していた左手が動くようになりました。

自分で整えた本に囲まれた自宅に戻るために、頑張っていきたいと思っています。

安曇野市在住 65歳のご利用者様



編集後記

特集して欲しい内容!利用者様の声!ペット紹介!ご自分の作品等々、募集中です。お近くのスタッフに、なんでもお話しください。皆様の声をあづみの通信に載せてみませんか?些細なことでも構いませんので、お待ちしております。よろしくお祈りします。



もっとふれあう あづみの通信編集委員会



医療保険適用・訪問マッサージ

ふれあい心のサービス 安曇野店

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1

TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

お問い合わせ

ホームページを開設しました!

<http://www.fureaiazumino.com>

ふれあい心のサービス 安曇野

検索