



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

〒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

月刊 もっと!ふれあう

もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

コラム

施術者 望月



もみのきをご利用頂き、感謝申し上げます。施術者の望月です。

いよいよ今年も蒸し暑さが応える季節になりました。この時期に食欲不振になってしまったり、水分不足にもなりがちな方も多いかと思えます。

私自身もこの季節に毎年のように悩んでいることがあります。

それは不眠です。

今回は、そんな蒸し暑い夜に、少しでも熟睡出来るよう深い睡眠に繋がるツボを紹介したいと思います。

まずは「労宮」ろうきゅうというツボです。手を軽く握った時に人差し指と中指の先端の間にあります。精神に働きかけるツボで緊張をする時に手のひらに「の」の字を書いて飲み込むリラックスのおまじないもこの労宮を刺激します。

「失眠」しつみん、不眠緩和の代表的なツボです。かかとの中央にあり、お灸や温めるだけでもツボを刺激します。

「三陰交」さんいんこう、皆さんも聞き馴染みのあるツボだと思います。冷えの改善や胃腸の調整などさまざまな不調に役立ちます。女性に多い貧血気味で寝れない方にもおすすめです。

位置としては、指4本揃え、内くるぶしの最も高いところに小指を置いたとき、人差し指が当たっている部分になります。他にもまだまだたくさん睡眠などに関係するツボはありますが、複雑で説明が難しいものもあるので今回は簡単に誰にでも試せるツボをご紹介します。いずれも軽く押しながら、ゆっくりとした呼吸を心がけながらお試しください。ツボ付近を温めるだけでも効果はありますので、是非実践していただいて、寝苦しい夜を安眠できるまじないしてみたいですね。

睡眠は人間にとって、とても大切なことですからね。



ご利用者様の声

ご本人より
「マッサージのあとは気持ちが良いから、先生が来るのを楽しみに待っています。」

安曇野市堀金M様
92歳男性



今月の TOPICS

ペット紹介

名前 秀 (しゅう) ちゃん
★犬種 柴犬
★年齢 9歳
★訪問サービスのチャイムの代わりに家族を呼んでいます。笑顔が癒やします。

安曇野市 三郷 Y様



今月のコメント

◎ノボリフジ
雨上がり、利用者様M様のお庭のノボリフジが綺麗でした。

◎豊科近代美術館のバラ園
今年も庭園いっぱい、数百種類の薔薇が咲いていました。



撮影者 曾根原

撮影者 増沢

作品介绍

カレンジャー

◎7月の版面絵は、トンボです。
トンボと湿原、のどかな風景がいっぱいですね。



大町・唐花見湿原
日月火水木金土



色の濃淡がしっかりと出ていて、お花が美しく表現されていますね。

松本市 一様の作品

暑い日が続いていますね。こまめな水分補給をして、熱中症にはお気を付けください。

編集後記

「もみのきのきもち」編集委員会

