

令和5年

2月
第82号

月刊 もっと!ふれあう

もみのきのきもち



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

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

あまり知られていないかも?知
れませんが、冬には頭痛、肩凝
り、疲労感、抑うつ感、風邪症
状などの冬バテと呼ばれるもの
があります。

冬バテの原因には、体温調節、
呼吸、脈拍、消化など人が生き
ていく上で大切な機能をコント
ロールする自律神経の乱れがあ
ります。

自律神経には興奮時や緊張時に
働く交感神経とリラックス時や
休息時に働く副交感神経があ
り、2つの神経がバランスをと
りながら体の機能調節を行って
いますが、急激な寒暖差や食事
や睡眠などの生活リズム変更、
ストレスにより自律神経のバラ
ンスが崩れてしまします。

そんな冬バテ防止のために日常
生活のなかで簡単に工夫できる
方法をいくつか紹介します。

① 3つの首を温める。

首、手首、足首の近くには大き
な血管やリンパ節が皮膚の近く
を通っており、特に首の付け根
にある「大椎(だいしり)」と
いうツボは身体全体を温めてく
れる大事なツボで、温める事で
身体全体を温めることが期待で
きます。

② 防寒用のカイロを貼る。
首に直接貼ったり、長時間の貼
付はしないよう使用してください。

衣類の上から貼るようにし、皮
膚に直接貼ったり、長時間の貼
付はしないよう使用してください。

③ カイロの活用。
体を温めるのがどうしても難し
いほど寒じ口には効果的にカイ
ロを使いましょう。オススメの
貼る場所はおへそです。おへそ
のすぐ下にある腸はたくさんの
血液が流れおり体を温めるの
にピッタリな場所です。

また腸は脳と迷走神経を通して
密接につながっており腸を温め
てほぐすことで脳や神経のリ
ラックスにもつながります。

ただし、低温火傷を防止するた
めに注意も必要です。

「冬バテ」



施術師 千村



ペット紹介



今月の TOPICS

★名前 ベル
 ★犬種 ヨークシャーテ
ルチャーズのあいのこ
 ★年齢 2歳
 ★チャームポイント 耳
が立っていて、ミッキー
みたいなところ、しっ
ぽは長くて鳥の羽みたい
な感じです



大きくなりました
安曇野市G様より

ご利用者様 の声

ご本人より
『先生とのおしゃべりは樂
しいですね。マッサージの
あとは、身体が楽になり
ます。』



◎三九郎

松本市蚕糸公園で、
『まゆだま』の団子を
三九郎の火で焼いて食べました。

今月のショット

2

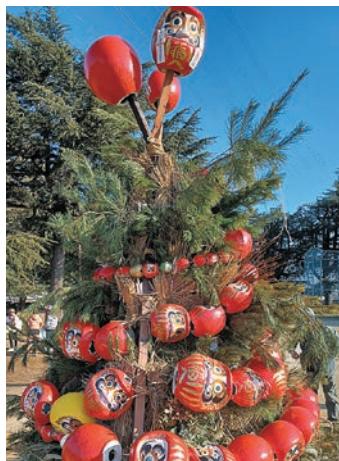
鎌倉に
夢の庭付き一戸建て?!

かまくら祭 飯山 かまくらの里

日 月 火 水 木 金 土

◎2月の版画絵は、
かまくらです。かまくらに暖かい
明かりが
灯っています。

作品紹介 カレンダー



編集後記

まだまだ厳しい寒さが続いている
暖かくしてお過ごしください。

「もみのきのきもち」編集委員会

撮影者
曾根原

