

# 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>

### column

皆さん、こんにちは。

施術師の武です。

施術師 武



今月は「足の健康」についてお伝えしたいと思います。アキレス腱がかたいと足のトラブルに見舞われることがあります。

その理由は、十分にすねが前に倒れず足に負担がかかることが大きな原因です。

そこで、アキレス腱を柔らかくするために次のような運動を行ってみてください。

① 壁の前に立ち、両手を壁に充てる。伸ばしたい方の足を1歩下げる。

つま先は前に向け、踵は浮かさないようにアキレス腱を伸ばしてみる。

② 壁に体重をかけ、前の方の膝をゆっくり曲げる。アキレス腱に伸びを感じながら30秒から60秒キープする。

そのあと足を入れ替えて、同様に行い、これを各5回ずつ行う。

この際に気をつけてほしいことは、つま先を真っ直ぐにし、後ろ足の膝を曲げながら「よこ」を意識することです。

ケガ防止のためだけでなく、反動をつけて歩く力を維持するためにもアキレス腱の柔らかさは必要です。

アキレス腱がかたいと足のアーチに負荷がかかり、このアーチが崩れると足底腱膜炎や外反母趾など、様々な足の痛みや病気にも繋がる可能性があります。

また、アキレス腱がかたいことで下肢の血行も悪くなります。ふくらはぎのポンプ作用が悪くなり、冷えやむくみが起きやすくなります。

簡単な運動を日常に取り入れて、足の健康を取り戻していきましょう。

### ペット紹介



#### 今月の TOPICS

- ★名前 ポコ
- ★年齢 13歳
- ★子供が小学5年生の時、生まれたばかりのまだ目が開いて間もない保護猫をもらい受け、早13年が過ぎました。恥ずかしがりやです。

安曇野市 K様より



### ご利用者の声

ご本人より  
『マッサージしてもらうと体が軽くなるので、武先生がくるのを楽しみに待っています。』

安曇野市穂高F様 92歳男性

### 今月のコメント

ライトアップされた松本城の桜の木がとても幻想的で綺麗でした。

撮影者 増沢



### 作品紹介 カレンダー

◎5月の版画絵は、プランコです。ハイジになったような気分です。大自然を満喫しています。



★薔薇いっばいの素敵な絵ですね。

豊科M様「薔薇の香」油彩



### 編集後記

心地よい季節になり、今年も綺麗な桜を紹介することができました。これからも沢山のお花を掲載していきますね。

「もみのきのきもち」編集委員会