

もみのきのきもち



訪問しんきゅうマッサージ

〒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>

コラム Column

こんにちは。施術師の

千村です。施術をし

ているときに暖かい季節になっても、手

足の冷えが緩和されない利用者様が多

いと感じることがあります。

冷え性がひどい方は、暑い夏になっても

手足や腰などの冷えを感じるることがあ

るようです。

原因として、身体をあまり動かさない

不動、食事の摂取量（特にたんぱく質）

の低下、毛細血管の劣化などがあると

言われ、その結果エネルギーや栄養を

運ぶ血流が阻害され体内循環の低下に

より抹消の手足に冷えの症状が出現し

てきます。

筋肉の緊張が強いと血流障害が生じる

ため、施術によって筋緊張の緩和、およ

び自動運動で負荷をかけたストレッチで

循環の改善を心掛けています。

利用者様にも椅子に座しているときにで

きる、ももあげや足部の底背屈運動な

どを無理のない範囲内でお勧めしていま

す。

これからも利用者様に寄り添い、マッ

サージを受けて良かったと思っていただ

ける様に精一杯頑張っています。

ご不便をお願ひいたします。



千村

今月の TOPICS

ペット紹介

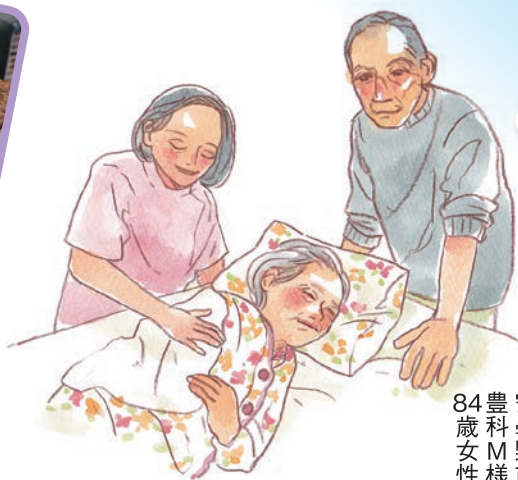


- ★たろうちゃん、15歳
- ★あかかが大好きな、おひげがとっても長い猫です。

安曇野市穂高N様より



ご利用者の声



ご主人より
「先生のマッサージを受け
た後は、気持ちよさそう
な表情になっています。」

安曇野市
豊科M様
84歳女性

絵画

豊科M様
『薔薇の香』油彩

豊科近代美術館での友の会作品展より



★薔薇の存在感がすごいですね。

作品紹介 カレンダー・めりえ



6月の版画絵は、蛇です。

とぐろを巻いていますが、
優しい蛇ですね。



色彩豊かなドレスを着
た女の子が可愛い
ですね。

安曇野市穂高S様 作品

●もみのき事業所敷地内
白色、紫色のアイリス
が咲いて、お庭がすこ
く華やかです。

今月のシヨット アイリス



撮影者
増沢

編集後記

急に暑くなりましたね。
お体に気をつけてお過ごしください。

【もみのきのきもち】編集委員会

