



# もみのきのきもち

もっと!ふれあう

〒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



訪問しんきゅうマッサージ

## もみのき

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

令和6年

第96号

# 4月

作者「たっちゃん」  
・おひなさまです。

COLUMN

# コラム

代表 増沢



日に日に春の陽気になってきてはいますが、信州の4月というのは、日中の日差しは暖かくても朝晩の冷え込みはきつ々しく、体温調節に注意が必要な季節です。そんな寒い朝に起きたときや長時間座ったあと、動かさなかったときにバランスを崩してヒヤッとしたことはありませんか？

同じ姿勢でいたことにより、筋肉が固まって動きにくい状態になり、これが原因のひとつです。加齢とともにこの傾向は進み、ふらふらして物にぶつかったり転倒する危険もあります。体のバランスを保つ筋肉のひとつに「腸腰筋」があります。

腸腰筋は、上半身と下半身をつないでおり、体のバランスを保ち足全体や膝を持ち上げるための筋肉です。では、そこに作用する運動(動作)をご紹介しましょう。

「足踏み」です。

座ったままで大丈夫です。そのまま、床を踏みます。座っていてバランスを崩しそうになる方は、椅子の手すりやベッドの柵、テーブルに手をして、なお安定した姿勢でゆっくりに片足ずつ交互に最初は3回くらいから始めて、目標10回くらい行ってみてください。

時間を決めて頑張りすぎるとこの運動ではないので、立ち上がる前に3回、座っていてタイマー行こうかなと思いついたときに3回、という風にチリチリと無理なくやってみるのがおすすめです。

※元々痛みのある方、少ししゃべりながら痛みが出る方は、主治医に相談してください。



## 今月のショット

U様のお宅の福寿草



撮影者 竹内

今月の TOPICS

## ペット紹介



ポチ  
オス6歳  
(グレートラ柄&白ソックス)  
白い靴下が  
チャームポイントで  
体重10キロ超!

安曇野市 穂高N様



本人より  
「望月先生、内藤さんとの施術とおしゃべりは、身体+気持ちも軽くしてくれます。ありがとうございます。」



松川村 C様 女性

汽車の煙突からホットケーキが出てくるなんて夢のような光景ですね!



## 今月のカレンダー



扁籬(おうぎびな) A様  
可愛らしいウサギのお内裏様。冠が耳の間にちよんと乗っていたり。華やかでとても素敵なお雛様ですね。



## 作品介绍

3月9日~20日まで豊科近代美術館にて展示開催されました。80点近くの作品が展示されていました。優しいタッチ、写真なのかと見間違ってしまうような素晴らしい色使い、驚くような構図、素晴らしい絵画たちに触れ、大人気なく興奮してしまいました。来月も他の作品をご紹介しますね。

## 絵画展



- ①夜桜爛漫/油彩
  - ②中綱湖の春/油彩
  - ③「晩秋」/水彩
- 「晩秋」の作者O様と

## 編集後記

ちょっと顔を上げてみると、いつの間にか咲き始めた草花や澄みきった青空が見えてきますね。お庭の可愛いお花や春の風景の写真をお寄せくださいね。

「もみのきのきもち」編集委員会

## ぬり絵 松川村 S様

福寿草。色合いが優しくてほっとした気持ちになり癒されますね。「思い出」という花言葉もあります。

