

もみのきのきもち

コラム

望月

こんにちは！
施術師の望月です。
本年も利用者様お一人おひとり笑顔になるような施術を心がけていきますと思っております。



今回は施術をしているときに感じたこと
をお話します。

この時期、利用者さんの中にも足の冷えや浮腫（むくみ）が目立つ方が多々見られます。病気が原因という事もあります。寒さにより、動きが少なく、じっとしている時間が長くなつたことも理由にあるかと思えます。浮腫は、血行不良、冷え、疲労、加齢に伴う体力低下が原因と言われています。足の筋ポンプが働かないと、全身に回る血液の流れが悪くなり、筋肉が硬くなった結果、冷え、リンパの血行不良が起り、特に下半身の浮腫に繋がります。

歩ける方は日中の歩行を少し多めに歩いてみる、
椅子に座れる方はその場で足踏みを5回〜10回を3セット、こまめにこまめに足裏への刺激を心がけてみてください。
また、シャワー浴が多い方は可能な範囲で浴槽や足浴で湯に浸かって体を温めるというのも浮腫軽減や予防になります。
どちらも無理のない範囲で、お試しください。
今年も、利用者様の笑顔と、健康のために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今月の TOPICS

池田町
U様より

ペット紹介



- ★名前は、はなちゃん
- ★7才の女の子です。
- ★犬種『パグ』
- ★寒いのが苦手なので、暖かいお部屋で過ごしています。

ご利用者様の声

ご本人より
マッサージをしてもらうと、とても体が軽くなります。色々なお話も出来て嬉しいです。



娘さんより
日頃、外に出ることが少ないので望月先生とお話しするようになり、新しい情報が聞けてとても楽しそうです。

安曇野市豊科A様 94歳女性

作品紹介 カレンダー



青い光

◎【かえて】池田町交流センター
澄んだ空気の中青い光が鮮やかです。

撮影者
曾根原



撮影者
増沢



◎国定アルプスあづみの公園
寒さを忘れるくらいのもとも綺麗なイルミネーションでした。

今月のショット



日月火水木金土

編集後記

厳しい寒さが続いています。どうぞ皆様、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



利用者様にお配りしました、今年のカレンダーの版画絵です。
今月から毎月、紹介していきますね。