



医療保険適用・訪問マッサージ

もみのき

〒399-8203

安曇野市豊科田沢5111-1

TEL.0263-87-6806

FAX.0263-87-6816

もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

健康コーナー

厳しかった冬も終わり、桜のつぼみも膨らみ出す季節になりました。これから3か月に渡り「足と靴」について、お話ししていきます。と思います。

施術時、利用者様の足や靴が目に入っただけ、足に靴が合っていない方が多くいらっしゃることになります。合わない靴を履くと、足だけではなく腰も痛めてしまう可能性も大きくなります。また、サイズが合わない、歩行する際に靴の中で足が前後するので、つま先にゆとりがないと、指を痛めます。例えば、指の上に魚の目やタコができたり、体重がかかり巻き爪になりやすくなります。そのため、立ち上がる時の踏ん張りが効かなくなり、転倒のリスクも高まります。そんな事態を防ぐためにも、靴を選ぶ前にまずは自分の足を測っていることが重要です。



紹介者/望月

足の大きさは、つま先から踵にかけての長さだけでなく、足長と足囲が決まります。

- ①足長は、踵の後端から最も長い足指の前端までの長さ。
- ②足囲は、親指から小指のそれぞれ付け根を取り巻く長さです。

しかし、足は常に静止しているわけではなく、体重のかかり方や歩き方によって微妙に形やサイズが変化します。なので、水平なところで両足に体重をかけた状態で計ると良いとされています。



今回は、「足の構造」について、お話ししていきます。

ご利用者様の声

11月にマッサージを始めた時には歩けなかったし、立つこともできなかったのが、おかげさまで今は歩行器使っても歩けるようになったもんで嬉しいわね。



安曇野市明科M様 89代女性

※M様は状態回復され、3月で訪問マッサージを終了になりました。

篆刻

今年、「もみのきのきもち」は、毎回、篆刻を紹介していきます。

新年度ですね。

そして新芽の季節。

なにかと新しいもの尽くめの季節に、元気がほしい。

「新」を彫ってみました。

増沢

※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれます。



季節の紙細工

今月の花は、「ランキユラス」です。色々に、様々な花言葉のある花です。皆様にもっとの花言葉集を、ぜひ読んでほしいです。



ことはな

編集後記

待ち遠しかった春がやってきましたね。とても気持ちいいので、この季節を満喫してくださいね。皆さまからの作品や話題、どんどん掲載したいと思います。お近くのスタッフまでお声がけください。

「もみのきのきもち」編集委員会

今月のTOPICS

ペット紹介



息子さんがもってきたココアは、暖かい日差しリビングとストーブの前が大好き。

セイヤは残念ながら、2月8日に天国へ行ってしまいました。ずっと一緒にいたのでココアも、とても寂しそうです。

安曇野市堀金Y様

セイヤ 15歳
トイプードル



ココア 12歳ミックス
(チワワと
ヨークシャテリア)