

もっと!ふれあう

月刊

もみのきのきもち

湧泉(ゆうせん)

もつすく春ですわね!

そんな季節の変わり目は、気温の変化に身体がついていけず、疲れがたまり、体がだるい・手足が重い・気力が失せて元気が出ないなどの症状があらわれてくることがあります。

その日の疲れはその日のうちに解消して、翌日に残さないことが大切です。

今回は疲労回復に効くツボ湧泉(ゆうせん)をご紹介します。

湧泉は、体力や気力を高めて体全体を元気にする万能のツボで、土踏ますのやや上の中央、足の指を曲げてへこんだ所にあります。

両手の親指の先を使って押し揉みます。3秒間隔で押したり弛めたり刺刺激を交互におこない、湧泉が温かくなるまで繰り返します。ぜひ試してみてください。

長い冬も終わり、春は、すくすく春ですわね!



ツボ紹介



ご利用者様の声

マッサージを、とっても、楽しみにしてるよ。

一週間お休みしたら足が痛くて硬くなって動かなくなりましたことがあるよ。(ご本人)

何しろ7年間もお世話になってるもんですから。継続してやっているという事は大切なんだと、よくよくわかります。

一回休んだら介助する方も大変だった時がありました。(ご家族)

Kさま(松本市) 50歳代



編集後記

まだ寒い日が多いのですが、晴れると陽射しが暖かで、常念岳がはっきり見えますね。時々上を向いて、春を感じてみてくださいね。

「もみのきのきもち」編集委員会

今月のTOPICS

ペット紹介

松本市K様



2匹の猫と暮らしています。

しろの癒しポイントは、ぴんくの肉球とからだ、なんだか、ぐにゃぐにゃしてるところです(笑) うしはおばさんなのに仔猫サイズで、その小ささに癒されます。どちらも、可愛い、我が家の家族です。

上/しろ9歳メス
下/うし8歳メス



花桃です。雛祭りや春をイメージして製作しました。

もみのきへ様々なゆかりのあるプレゼントをいただきました...ありがとうございます。

