

# もみのきのきもち



〒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

こんにちは、施術者の武です。



武

今回は、『転倒』についてお話ししようと思います。

施術中にお話を伺っていると、転倒される場所は家の中で、ベッドや椅子、車椅子から立ち上がる、といった日常生活動作時が多いとお聞きします。

転倒する原因は、筋力の低下やバランス能力の低下により、維持・向上はなかなか簡単ではありません。

そんな中で、高齢な方でも比較的安全にできる方法をご紹介します。ただし、立位が安定されている方のみになりますので、気をつけて試してみてください。

①動かない壁や手すりにつかまり、かかとを少し浮かせます。

②かかとは、3秒から5秒程度、少し浮く程度で大丈夫です（または浮かなくても浮かせる気持ちで）。

③立った姿勢のまま、ゆっくり左右に振り返りしてみてください。素早い動きは厳禁です。  
安全にゆっくり、無理のない範囲でお試しください。

これからも利用者様にマッサージで身体の痛みがとれ、気持ち明るくなる様な施術を心がけていきます。  
宜しくお願いします。

## 今月の TOPICS

## ペット紹介



- ★はなちゃん（左）：10歳
- ★ゆめちゃん（右）：4歳
- ★姉妹のように育ってます♡  
いつも幸せをありがとう

松本市梓川 M様より

## ご利用者の声



ご本人より  
『マッサージを受けて、体が軽く柔らかくなった感じがします。』

安曇野市三郷 M様 90歳女性より

## 作品紹介 カレンダー



日月火水木金土

4月の版画絵は、うさぎとかめです。大賑わいですね。

編集後記

桜の便りが聞かれるころになりました。早咲きのお花のお写真もお寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会



撮影者 曾根原

## 梅、福寿草

◎明科 M様のお庭に、春を告げる梅と福寿草が鮮やかに咲いていました。

## 今月のポイント

## 絵画



豊科 S様  
『明日は田植え』アクリル画

2年ぶりの友の会作品展が、豊科近代美術館で開催されました。この時期ならではの常念岳と田園風景が素敵ですね。他にも素敵な作品がありますので、また会報でご紹介しますね。