

望メディカル通信 令和2年12月号

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。
令和2年は皆さまにとっていかがでしたでしょう。
良いことも、良くないこともイロイロあったと思いますが
来年は良い年になりますよう頑張らしましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
		1 ← テーブルゲーム かるた遊び →	2 ← カラオケ →	3 ← 体を動かそう 雪ひらひらゲーム →	4	5
6	7 ← 体を動かそう 転がしBOXゲーム →	8 ← 音楽療法 →	1月のカレンダー作り			12
13	14 ← 1月のカレンダー作り →	15 ← 音楽療法 →	1月飾り作り			19
20	21 ← 1月飾り作り →	22 ← 大正琴発表会 & クリスマス会 →	23	24	25	26
27	28 ← カラオケ →	29 ← 年末大掃除 →	休み			

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

近頃はTV・雑誌などでも紹介されることが増え、足を揉むことが健康に良いということを皆さんもご存知かと思えます。

街中でも「足ツボマッサージ」という看板を掲げているお店を見かけることもあって「足ツボ」という言葉は今や身近なものになっています。

しかしこの「足ツボ」という言葉を使うお店の多くが本来の『ツボ』を利用しているのではないことをご存知でしょうか。

本来のツボとは人間の身体に14本あるとされている経絡というエネルギーの通り道にある特に敏感な点、経穴のことです。

経穴は東洋医学がベースの点であるためこれらを扱うにはかなりの熟練を要します。

それに対し街中の「足ツボマッサージ」の多くで利用しているのは本来「反射区」というもので、これは現代医学がベースの面であるため習得が容易で扱いやすいのが特徴です。

反射区という言葉があまり知れ渡っていないのは、日本人が足ツボという言葉の方が受け入れやすかったことが要因です。

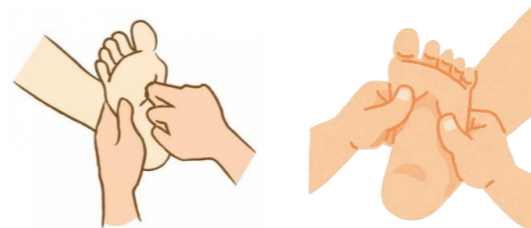
ではなぜ足を揉むことが健康に良いのでしょうか。その理由のひとつが以前この通信でもご案内した「足は第二の心臓」であるからです。

下半身の血液は重力に逆らって心臓に戻さないとはいけません。足を揉むことは下半身の血液を心臓に戻すためのポンプの役割をサポートすることになるため全身の血液循環がよくなります。全身の血液循環が良くなれば老廃物の排泄がスムーズになり、さらに血管が拡張するため冷え性・むくみなどが改善されます。

また全身の血液循環が悪い状態は疲労物質が体内に停滞してしまうため炎症を起こすことになり、肩こり・腰痛・関節痛などが起こる原因にもなります。そのため足を揉むことはとても効果的です。

その他、足裏は全身を投影するとも言われており、心身の異常は足裏に反映されたりもします。逆を言えば足裏を健康に保つことが心身の健康にも直結するということです。

日頃から足を揉むことを習慣にして病気にならない身体作りを心がけましょう。



11月の様子



12月のカレンダーはクリスマスツリーをデザインしました。



クリスマスの時期に近づいてきたので皆さんでクリスマスローズの塗り絵をしました。



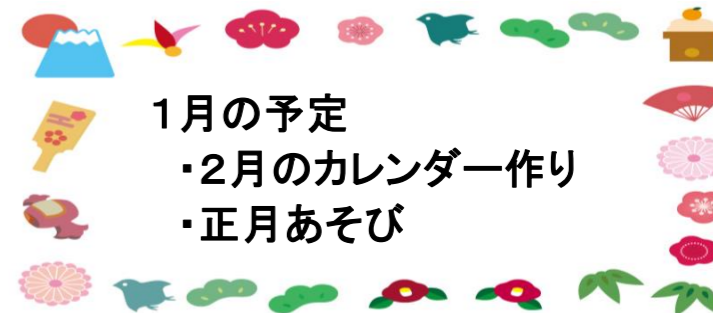
どんぐりの小物入れを作りました。それぞれ違った表情で可愛く仕上がりました。



毎年恒例の秋のお茶会をしました。ご自身で点てた抹茶の味に皆さんご満悦の様子でした。



天気の良い日に紅葉を観にお出掛けしました。



1月の予定

- ・2月のカレンダー作り
- ・正月あそび

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地
TEL 052-626-0067 Fax 052-626-3021
生活相談員: 川端 佳子 山田 由香