

# かわらばん

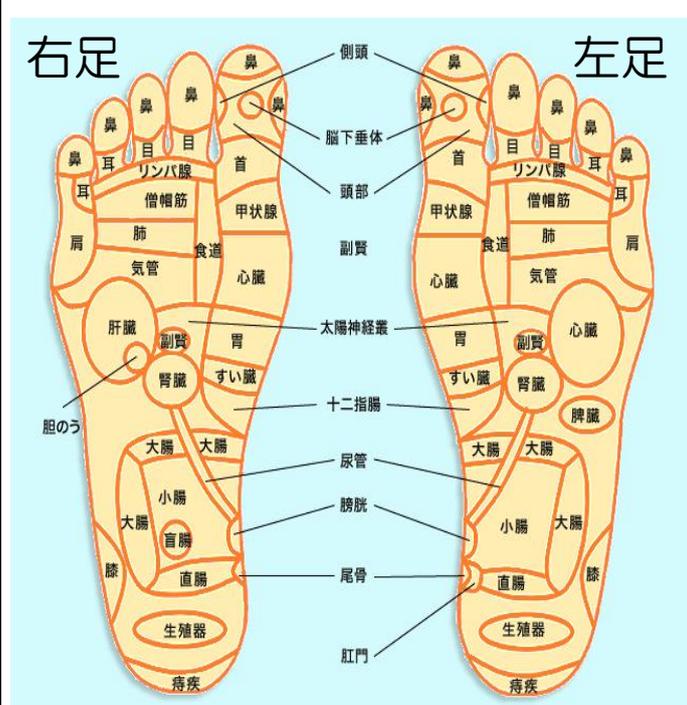
H27

4月号

**足裏マッサージで新生活の疲れをふっ飛ばそう！**

4月、新生活がスタートしました。慣れない環境で疲れた身体を労ってあげましょう☆

足は第2の心臓と呼ばれる程、足は私たちの健康を維持する上で重要な部分です。人間の足裏には約60箇所の反射区(ツボ)があり、体が異変を起こすとその部分に対応する反射区に体の異常が現れるように、足で健康をチェックする事ができます。まずは心臓の反射区が左側にあり、その機能を高める為、左足からマッサージをしましょう。



足の裏を押して痛い所や固い所は、左上の図を見てどこが疲れているのか、また、不調なのかが分かります。足裏のマッサージをする事で、以下の事が期待できます。

◆血流の流れ：末端の血流を促す事で、全身へスムーズな血液の流れが得られます。  
◆脳に良い刺激を与える：脳の大脳皮質は感情や感覚をコントロールする所で、足裏とも繋がっており、足裏への刺激が脳にも伝わります。

足裏マッサージをする時のポイントは？  
入浴後など、身体が温まっている時にしましょう。

マッサージの時間は15分〜30分が良いでしょう。マッサージの前30分〜1時間は食事を避け、マッサージ後は冷たいものを食べたり飲んだりせず、500ccの白湯または常温のお水を飲んで下さい。

マッサージ後、一時的に倦怠感やだるさが生じる事もあるかもしれませんが、これは足に溜まった老廃物を解すことで血行が良くなり、細胞が活性化し働き出す為です。

また、老廃物が排出されるので、トイレに行く回数が増えたり、尿の色が濃くなったりする事がありますが、心配はいりません。しかし、過度な力でマッサージするのは禁物です!!かえって痛みが出たりしますので、適度な力でツボを刺激しましょう。足裏マッサージなら自分で簡単にマッサージでき、新生活の疲れもリフレッシュできますね♪

《郡山市内在住の方へお知らせ》

**マッサージ券が一部内容変更になります**

平成27年度からは『高齢者健康長寿サポート事業利用券』となり、従来は「はり・きゆう・マッサージ」利用時の助成券とされておりましたが、75歳以上の方は従来の「はり・きゆう・マッサージ」に加え「バス・タクシー・温泉」を利用した際にも共通で使用出来るようになり、年額最大8,000円が助成されます。他にも70歳以上75歳未満の方は「温泉券」と併用になり、年額最大5,000円の助成。65歳以上の要援護高齢者(寝たきり・認知症高齢者)を介護している60歳以上の方と、身体障害者手帳の一級・二級のうち肢体不自由者(上肢・下肢・体幹・脳原性運動機能障がい)で75歳未満の方は従来通り「はり・きゆう・マッサージ」として年額最大12,000円が助成されます。

高齢者長寿サポート事業利用券は1回につき使用出来る枚数に制限はありませんが、介護者・障害者の方向けに発行されている助成券は、従来通り1回につき2枚までの使用とされています。

訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・

菊地・箭内・

谷・渡部

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください

ホームページ URL

<http://fukushima-wel.jp>