



和

～なごみ～特別通信

日差しが強くなり、座っているだけでも、汗が出てくる季節になりました。毎日暑い日が続いておりますが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。「和(なごみ)特別通信」をお手にとっていただき誠にありがとうございます。よりたくさんの方に訪問マッサージの素晴らしさをお伝えたく特別通信を発行することにいたしました。施設のイベント紹介やちょっと涼しくなるお話もございますのでどうぞ最後までご覧ください。

ガーデンマッサージ治療院から訪問マッサージのご案内

歩行困難な症状等の方を対象に、訪問しマッサージを行うサービスです
グループ会社ならではの連携で、安心してご利用いただけます。

マッサージ効果

⇒ 筋緊張を緩和させ、痛みやしびれを軽減。血液・リンパの流れを改善し、代謝を促し、おくみや床ずれを予防・改善します。

機能訓練との相乗効果

⇒ マッサージ等により、関節の動きを良くし、機能訓練を効果的に行えます。また、訓練の疲労回復に役立ちます。

リラックス効果

⇒ コミュニケーションをとる機会が増え、定期的にお話しをすることで、日々の不安やストレスを少しでも軽減いたします。

訪問マッサージについてよくある質問

Q1 1週間に何回受けられるの？

A1 お身体に合わせ 2回程度を目安にしております。施術時間は15分～20分程度です

Q2 料金はいくらかかるの？

A2 健康保険の適用です。1割負担の方で1回あたり約150円です。

お身体の状態により前後しますが、月に2000円程度とお考えください

Q3 申し込みが必要なの？

A3 お申し込みが必要です。お気軽にお問い合わせ下さい
各施設事務員又はマッサージ師がご案内致します。



施設のイベントへ参加してきました！

柴又・帝釈天・寅さん像



東京都江戸川区にある篠崎明生苑Ⅱ担当の落合です。
篠崎明生苑Ⅱでは、5月26日に施設の遠足で葛飾柴又帝釈天に行ってきました
当日は季節外れの真夏日で30℃超えでした。
まずは帝釈天にそれぞれお参りして参道を散策しました。
皆さんお目当ての葛餅や鰻を買って求めていましたが、何よりもこの暑さからソフトクリームが一番人気でした。
柴又駅にある寅さん像の左足をさわると「金運が増す」とのこと、みんなで左足をゴシゴシゴシゴシ・・・とても楽しい一日でした。

四季のよもやま話～熱中症にならないために

のどが渇いていなくても水分を摂りましょう。必要に応じて冷房を使用（室温28℃以下が目安です）しましょう。1日1回は汗をかく運動をしましょう。
普段から、ミネラル入り麦茶、牛乳などを摂る事も効果的だそうです。熱中症予防には、水分・糖分・塩分が必要です。スイカは90%水分、10%が糖分です。塩をふって食べる！やはり夏はスイカですね！！



