ガーデンマッサージレター 2016.4　第3通

和 ～なごみ～

草加明生苑のカワヅザクラです。
毎年春の訪れを一足早く知らせてくれます！

よもやまばなし　～今回のつぼ【合谷】～

風邪のひきはじめ、
頭痛、鼻血、鼻水、歯痛、視力低下、肩コリ、ストレスなど
幅広い症状、首から上の症状に効果が期待できるツボです

手の甲、親指と人指し指のまたの部分から、
人差し指へ向かって押していき、痛みを感じるくぼみが
合谷（ごうこく）です。

入居者様のこんな症状・・・

身体が痛む、しびれを感じる
関節がかたくなってきた
筋肉をほぐしてほしい
むくみが気になる
脳の活性化をしたい

訪問マッサージがお力になれるかもしれません

訪問マッサージには
このような効果が期待できます！

☆ 身体機能の維持回復・リハビリテーション効果

☆ 脳の活性化・認知症予防

☆ 精神的なケア・ストレス発散

訪問マッサージを受けていただくと

訪問マッサージは、血流を促し、筋・骨等を栄養し、
回復することを主としていますが、関節運動等も含め
て施術しております。

施設での機能訓練と併せてご利用いただければ、より効果的です。

機能訓練による疲労感の回復
お身体を動かす機会・お声掛けする機会・お身体の様子をお伺いする機会
の増加が期待できます。
皆様がより安心・安楽に生活できる手助けとなると信じております。

ご興味を持たれた方は
お近くの施設スタッフへ遠慮なくお声かけください。

ホームページ随時更新！「苑田メディコ」で検索♪ご覧ください