

スマイル通信



2017年7月号
Vol. 5

発行 トータルマッサージ・スマイル 0467-81-4100 茅ヶ崎市芹沢 1083-3

皆様ご無沙汰しております。訪問マッサージスマイルの金谷です。

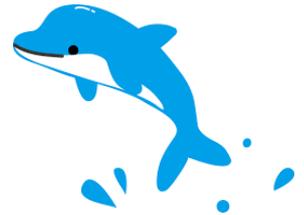
今年も早いもので、もう半分が過ぎてしまいました。その間にも世間ではいろいろな事がありましたね。アメリカのトランプ大統領就任、稀勢の里の横綱昇進、森友学園問題、豊洲市場移転問題、北朝鮮のミサイル発射、スケート浅田真央引退、加計学園問題、共謀罪成立、将棋の藤井4段連勝記録更新フィーバー、小林真央さん死去などなど。

私個人的には特に大きな話題はなく、日々訪問マッサージで患者さんのお宅へ施術に伺う毎日です。時間が空いているときには、もっぱら大好きなテニスの壁打ちと読書をしております。ちなみに最近読んだのは、村上春樹「騎士団長殺し」(上下巻)、宮部みゆき「ソロモンの偽証」(1~3巻)、などです。

あとは、この年齢(50歳)になっても恥ずかしながらマンガ本が好きで、よく読んでいます。本に関しては大体がブックオフ(古本屋)で購入しブックオフに売るというサイクルを繰り返しています。

ごくたまに映画も観ます。先日は「22年目の告白」を観ました。非常に面白かったので是非みなさまにもお勧めいたします。

そういえば、3月に家族で伊豆旅行をしました。昨年の夏にも行った下田の水族館を子どもたちが気に入っており、また訪れることにしました。中2の娘は将来水族館の飼育員になりたいと言っております。

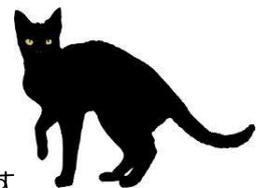


*8月7日(月)~9日(水)の3日間、夏休みをとらせていただきます。

施術日に当たっている方は、他の曜日に振替え対応いたします。よろしくお願いいたします。

昨年6月から我が家ではオスの黒猫を飼い始めました。

小3の息子がクウタと名付けました。最初は生まれて2ヶ月の子猫でとても可愛らしかったのですが、今はでっぴりとお肉がつきふてふてしい感じになっています。それでもやはり子どもたちはたいそう可愛がっており、ねだられるままにおやつなどを与えてしまい、これからはますます大きくなってしまおうかと不安です。



夕食の問題

妻がフルタイムで保育士の仕事をしているので、平日の夕食は大体私がつくっています。といってもそれほど手の込んだものは作れないので、カレーライス、ハヤシライス、ホワイトシチューなどを週替わりで沢山作り、2~3日はそれらを食べます。それ以外にも、チャーハン、煮物、野菜炒め、ポテトサラダ、などレパートリーがだんだんと増えてきました。

独身の頃はあまり料理をせずにスーパーのお惣菜等ですませていましたが、今は子ども達が食べざかりなので、少しでもおいしく食べてもらえるように、インターネットのレシピサイトを見ながら頑張っています。

家族から「おいしかった」と言われると、ますます張り切ってしまうですね。



裏面には、マッサージについてまとめてみました。ご興味のある方ご覧ください!

1. マッサージの歴史

人間は、痛みを和らげたり心地よい感覚を得ようとするときに「なでる」「さする」「もむ」といった行為を本能的にとります。ですからマッサージが有史以前からすでに医療的意味合いをもって人間社会で行われていたことは間違いないと考えられています。近代ではヨーロッパで発展し、明治時代初期に日本にも入っていました。日露戦争の戦傷者への治療の過程でマッサージの有用性が確認され、日本人による数多くのマッサージ書も出版されるようになりました。

2. マッサージの定義

マッサージとは施術者の手指などを用いて、人の身体の各部を、さする、揉む、押す、伸ばす、叩く、振わせるなどの手技により、身体に刺激を与え、主に循環系や神経系に働きかけ、疾病の治療や健康の保持・増進、疲労の回復なども目的としておこなうものです。

3. マッサージの効果（一般的に下記のような効果が期待されます）

- ① 血液およびリンパの循環の改善、② 栄養素の循環改善、③ 老廃物、代謝産物の排泄の促進
- ④ 慢性浮腫および血腫の消退、⑤ 結合組織の伸展性の増進、⑥ 痛みの緩和、⑦ 関節可動域の改善
- ⑧ 自律神経機能の促進、⑨ 内臓器官の機能の促進、⑩ 全身の緊張緩和（リラクゼーション）

4. 禁忌（マッサージを行ってはいけない場合）

感染症、悪性腫瘍、急性中毒、急性炎症性疾患、出血性疾患、重度の内臓疾患、潰瘍性疾患、動脈瘤、結核症、化膿性疾患、感染性関節症。以上の疾患の方はリスクが大きいためマッサージを受けることはできません。また一般的に飲酒後のマッサージは避けるべきです。

5. マッサージを受ける際の注意

入浴や排せつなどを済ませ、身体がベルトなどで圧迫されていないか注意し、リラックスした状態で受けることが望ましいでしょう。また、なるべく空腹時や食後すぐにマッサージを受けることは避け、食後1～2時間後くらいがよい。

参考文献

「写真で見る医療マッサージ」（エンタープライズ社）

「スポーツマッサージ」（文光堂）



訪問マッサージについて

脳血管疾患などの後遺症で身体に麻痺がある方や、パーキンソン病などの難病で身体を動かすのが難しい方、膝などの関節疾患がある方、歩行困難や寝たきり状態の方などに対して、医師の同意のもと、自宅や施設に訪問し、お身体の状態に合わせた、医療としてのマッサージ施術を行います。

（健康保険が使えます）

無料でお試し施術をお受けすることができます。

お気軽に下記へお問い合わせください。



訪問マッサージやスマイル通信についてのご意見お問い合わせは

トータルマッサージ・スマイル

☎0467-81-4100

担当：金谷（カナヤ）まで

