



## 一日の疲れを即効で消す足裏ケア

### 基本のマッサージ (①~④)

マッサージは入浴後の温まった時、コップ一杯程度の水分を飲んで行うと老廃物の排出がスムーズに促されるそうです。



1) 親指の付け根をゆっくり左右に2~3回ずつグルグルと大きくまわす。



2) 親指の腹を下から上に向かって、押しながらもみほぐす。親指の真ん中、右、左、側面と、5回位に分けて丁寧にむ。



3) 親指の付け根に手の親指を差し込み親指に向かって押し上げる。



4) 親指のつけねを手の親指で左右に2~3回往復させながらむ。

### ……首・肩こりをほぐすにはこれ……

まずは基本のマッサージ……上の①~④のマッサージをしてから下の⑤⑥⑦に進んでください。



5) 片方の手で足の親指以外の4指を反り返らせる。四指の付け根のふくらみをかかるとに向かって手指で押す



6) 背甲骨は小指の下あたりに対応する。そこを3回位に分けて下から上に向かってむ。



7) 小指をグルグル左右に2~3回ずつまわし上に向かって軽く引っ張る。引っ張った時ポキッと鳴った人はふだんの姿勢に注意。

**足裏マッサージする時の注意**  
**揉み過ぎは禁物**  
**一日一回でいいので**  
**毎日マッサージする事が大事な**  
**ようです。**

## 熱が出た時早く下げる対処法

9月に入り朝晩すっかり秋の気候になってきました。思いがけなく体調を崩す場合も多くなります。そこで熱が出た時に早く下げる対処法を記してみました。あくまでも一時的な対処です。治らない場合は病院へ。

- ① しょうが湯は体を温めるので一押しです。
- ② 栄養ドリンク……体調不良のときは一日一本。
- ③ 冷えピタ……熱を下げるのに効果的。シートのふちが乾燥してきたら換え時です。
- ④ こまめな着替え……体を冷やさないことが風邪治療では重要。
- ⑤ マスクやネックウォーマー……人間は首と頭は体温調整できないんだそうです。そこで首はネックウォーマーで温めて。室内は塵やほこりがいっぱいです。マスクでのどを守りましょう。他の人への感染防止にも役立ちます。



後世に伝えよう「ふる里の魂」  
事故の無いよう笑顔で終わろうね。



- ### 9月の行事予定
- ・9月1日(火)西根中学校「ゴミ拾い」  
13:00~15:00  
ゴミ拾い後 大槌第5で合唱があります
  - ・9月3日(木)健康相談「頭の体操」  
11:00~12:00
  - ・9月15日(火)楽しく体操  
13:30~15:00

**恵水講橋補修工事変更のお知らせ**  
チラシでお知らせしましたが、恵水講橋の補修工事が  
8/31~9/30迄の予定です。  
車両通行止め8/3~19/18(終日)  
歩行者通行止8/31~9/6 (8:30~17:00まで)

工事期間中の和野橋の利用度が多くなりますので、歩行者も運転者も十分ご注意ください。



**休日の連絡**  
9/21~9/23まで  
支援員・談話室はお休みとなります。

