

2025年もタシマ神社で健康祈願!!



2025年は巳年です。  
 巳年には、復活と再生、新しい事が始まる年、実を結ぶ年、生命力や不老長寿の象徴と  
 という意味があるそうです。  
 そんな一年の初めに機能訓練型デイサービスタシマでは、利用者様の想いを絵馬に込め  
 て年始の祈願を行っております。  
 皆様の今年一年の健康と、幸せな時間が沢山訪れますようお願いしております。



タシマ創健

TASHIMA Vol.135



GENKI NEWS



ふくらはぎケアで超健康!  
 ~万病に効く ふくらはぎケア~

ふくらはぎは第二の心臓といわれ、揉むと全身の血の巡りが良くなります。  
 効果は絶大で、生活習慣病や、痛み改善、不眠、頻尿などいろいろな不調が改善され  
 ます。

不調が現れるふくらはぎの部位



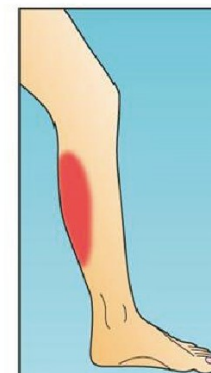
外側

頭痛、肩こり、腰痛、めまい、耳鳴り、首痛、助間神経痛、ひざ痛など



アキレス腱~中央

動悸、息切れ、頭痛、イライラ、不眠、座骨神経痛、腰痛、むくみ、膀胱炎など



内側

肝臓病、冷え症、月経不順、ホルモンの失調、更年期障害、膨満感、便秘、排尿困難など

不調のサイン

- ガチガチに張っている
- フニャフニャしている
- 冷たい
- 熱感がある など



http://www.tashima.jp

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
 tel:0848-25-5397

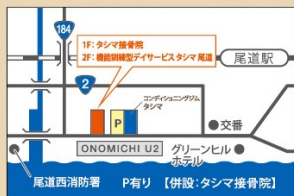
松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
 tel:084-939-6088



http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
 tel:0848-25-2006



https://tashima-day.jp

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
 tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1  
 tel:0848-38-2009





## 健康状態はふくらはぎに反映される!

ふくらはぎの状態は、全身の健康と相関関係があります。

ふくらはぎの健康度を測る判断基準は

- ① 筋肉の硬さ
- ② 弾力性
- ③ 温度

の3つです。

健康な人のふくらはぎはつきたてのお餅のように温かくて柔らかく弾力に富んでいます。

## 健康なふくらはぎの条件とは?

- ① 適度に体温が感じられる
- ② 柔らかくて弾力がある
- ③ 皮膚に張りがあり、押さえて気持ちがいい
- ④ コリコリした塊がなく、中までやわらかい
- ⑤ 指を離すと同時に、元の状態に戻る

## ふくらはぎケアで歩行が変わる!

ふくらはぎケアを受けられた方は、「足が軽くなった」とよく言われています。実際に歩行分析アプリでふくらはぎケア前後の歩行を分析し比較した結果です。



## ふくらはぎケア利用者様の声

### 〇ケアを受けての感想

血液が全身に流れた感覚が分かる。  
足が軽くなった。  
気持ちよくなり楽しくなった。  
足のかたまりがあったのがほぐれた。  
毎日行いたいくらい

### 〇身体の変化

歩行時に足の痛みがなくなった。  
揉むのが大切だと実感する。  
杖を持つことなく歩けるようになった。  
運動へ取り組む前に行くと動きやすくなった。  
坂を上ることが楽になった。

### 〇こんな人におすすめしたい

足先の冷えを感じる方  
坂をあがるときに何度も休憩をしてしまう方  
足がツネにだるい方  
以前より歩くのが難しいと感じている方。  
周りの友人に一度は試して欲しいと思う。

