

# アミュー通信

H24. 1. 5

vol.14

2012年が始まりましたが皆様はどのような1年を過ごされるのでしょうか？

私たちアミュースタッフ一同は、様々なニーズに応えながら、地域の人々のお役に立てるよう、取り組んでいきたいと考えております。

治療というと、「個人に対してのケア」が中心になります。皆様と連携し、情報を共有化することで、「幅広い手厚いケア」が可能になると思います。私たちは、皆様と一緒に、より良いケアを目指していきたくて考えています。

## 迎春

知識を蓄積して  
施術と融合させ、  
新しいステージへ！  
天野

昨年お世話になった皆様、今年出会う皆様、2012年、よろしく願いします。 多出村

アミューの堅い礎  
となるよう粉骨  
砕身頑張ります！  
初野

物事をよく考えて  
落ち着いて行動し  
たいと思います。  
真壁

今年は愛と喜びに  
満ちあふれた年に  
していきます。  
坂巻

昨年の震災を忘れず、思いやりの精神で、今年は日本に活力が出るよう祈っています。 佛崎

毎日を穏やかに過  
ごしたい！今年もよ  
ろしく願いします  
野口

# アミュースタッフ今年の抱負

今年もアミュースタッフは元気に頑張ります。新年を迎え気分も一新、秘めたる決意を表すためにみんな今年抱負を書きました。

情熱

天野

堅忍不拔

初野

挑戦

多田村

笑



顔

坂巻

成長

佛崎

絆

人との繋がり  
大切にしたいです!!

田口和子

平常心

真工

## 今月のアミュー健康コラム

おせちやお雑煮、外食や寝正月で体が重くなっていませんか？

お正月でたくさん動いた人も、動かなかった人も、日常と違う雰囲気は気持ちや体を疲れさせてしまうものです。なまった体を軽いストレッチでリフレッシュして、今年も一年頑張りましょう！

まずは脚のストレッチ！

椅子に座って膝伸ばし



椅子に座って膝曲げ



ポイントは「伸びている感じがする」こと！

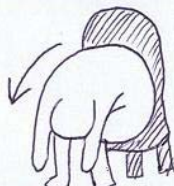
膝を伸ばす時はふとももの筋肉が、膝を曲げる時はお尻の筋肉が伸びている感じがすれば正解です。

次は腰のストレッチ！

椅子に座って体を左右に横ひねり



椅子に座って前屈



横にひねる時は脇腹の筋肉が、前屈する時は背すじが伸びる感じが正解！

最後に肩のストレッチ！

肘を掴んで手前に引き寄せる



腕を上げて左右に引き寄せる



肩甲骨の内側や脇腹が伸びていれば正解です！

辛いなぁ～と感じる方は無理をしないよう、少しずつ慣れることから始めて下さい。物足りないなぁ～と感じる方は回数を多くして、次はウォーキングなどを行ってみましょう。

筋肉や関節をしっかりと伸ばすことで、体の動きがよくなり、怪我也少なくなります。健康な体で今年も一年頑張りましょう！

# ☆アミュー 新着情報☆

## @一般社団法人全国在宅療養共済会のご紹介

アミューライフ株式会社の関連団体である一般社団法人全国在宅療養共済会は、高齢者・障がい者への在宅支援活動を主たる目的として設立され、その支援メニューを徐々に充実させながら活動をしているところであります。今後さらに、サービス提供企業およびアミュー治療院、アミュー在宅マッサージとも連携し、より一層在宅療養者に喜ばれるメニューの開発に努めて参ります。詳しくは下記ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.zaitaku-medical.com/>



昨年のごひいき頂きまことに  
ありがとうございました

本年も変わらずのご愛顧  
よろしく願い申し上げます



東京都障害者医療費助成(マル障)取扱い治療院 生活保護法指定(医)

<http://www.amu-life.com/medical/>

**アミュー治療院** アミュー在宅マッサージ/サロン・ドゥ・アミュー

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

店舗営業時間

治療院本店

TEL:042-519-5489

平日・土曜日

10:00~20:00 (受付9:30~)

福生ステーション

TEL:042-513-7800

(共通) 休診日 日曜日・祝日

立川ステーション