



ママのためのリフレッシュ!



ワンポイント レッスン



簡単にできるリンパマッサージのシリーズ2回目！なかなか疲れが取れない「不調改善編」です。疲れを感じる原因は、全身の老廃物がきちんと排泄されていないからかもしれません。体が凝っていたり、どこかが滞ったりしていませんか。すべての動作は1分で完了。お子さんと一緒でも簡単にできるのでやってみましょう！毎日のケアで元気な体を維持しましょう。

ここがポイント



慢性的な疲労は、“気”の不足が原因、首の後面から背中、腰にある膀胱経は、内臓を整え、“気”を高めます。

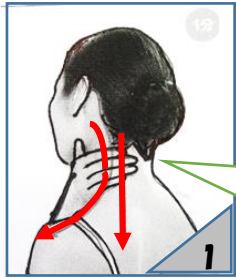


こんな人は要注意!

- 他の人と比べて疲れやすい気がする。
- 毎日多忙である。
- ストレスを感じることが多い。

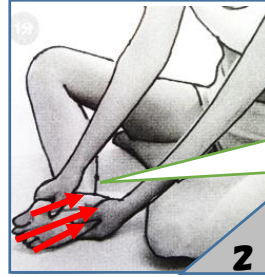


①首の後ろをさする



首の側面から後ろを、首から肩先まで、反対側の4本の指でさする。反対側も同様に。

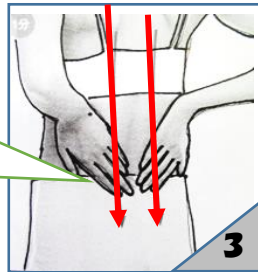
②足の裏をさする



足の裏を、指先からかかとへ向けて両手の親指でさする。反対側も同様に。

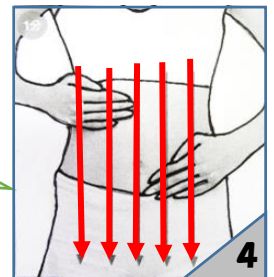
③背中をさする

両手のひらを背中のできるだけ高い位置にあて、背中から腰まで同時にさすり下ろす。

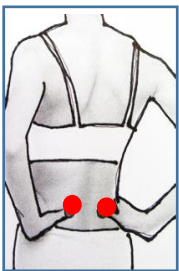


④お腹をさする

お腹全体を、胸の下から下腹に向かって手のひらで交互にさすり下ろす。



+αで効果up!



腎俞(じんゆ)…おへそと同じ高さの、背骨から指2本分外側にあるツボです。
押し方…ウエストを両手で包み、親指をツボにあてて、上半身を少し後ろにそらしながらゆっくりとプッシュしましょう。
効果…むくみや腰痛、冷え、下痢などに効果があります。全身をすっきりさせ、疲労感を軽減させるほか、老化予防やたるみを改善させる作用があります。

参考図書：1分さすだけ!首リンパマッサージダイエット



*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460
所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001
所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900
所在地：山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

<子育て相談> 秘密厳守

午前9時から午後5時まで

(月～金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。

