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。

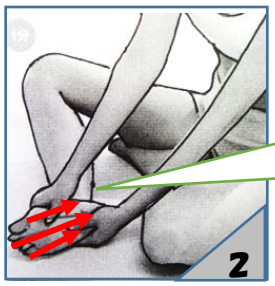
こんな人は要注意！

- □ 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。

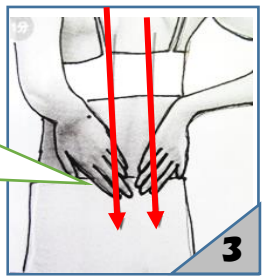
②足の裏をさする



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。

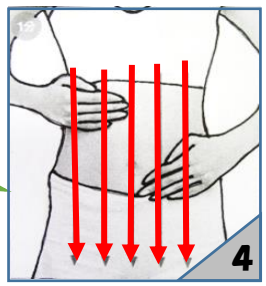
③背中をさする

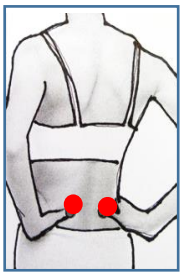
両手のひらを背中のできるだけ高い位置にあて、背中から腰まで同時にさすり下ろす。



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！

腎兪（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分さするだけ！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。