

元気の源 健康豆知識 2015/2

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『足つぼ刺激で全身ポッカポカ』をお届けします。
誰でも簡単に出来て、効果抜群の足つぼ刺激で、冷えから解放されましょう。

足ツボの効果って？

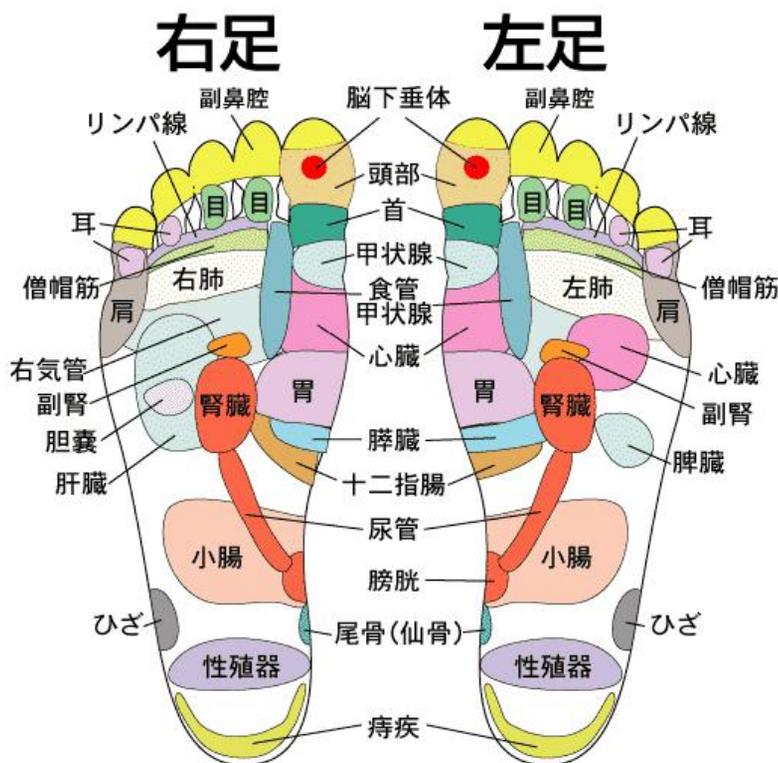
足裏は全身の反射区と言われていて、モミ返しや副作用がありません！
また、内臓各所と繋がっていると考えられていて、内臓が弱っていたり、疲れが溜まっていると、その反射区に痛みが現れます。
『反射区』とは？ 活性化してくれるポイントの事！
つまり、痛いポイントを刺激する事で、内臓機能が回復に向かい、元気になってくれる！という事なんです。

そもそもツボって何？

ツボとは、東洋医学では経絡(けいらく)と呼ばれ、『気』の通る道の事を指します。
気は全身を駆け巡り、私達の身体を内側からコントロールしているエネルギーの事で、この気が滞ったり、詰まったりすると、体調不良を起こしたり、病気になったりすると考えられているのです。
ツボは、気を潤滑に通すための大事な関所の役目を担っていて、ここがしっかりと機能している人は、元気で健康！という訳です。

足ツボを覚えて毎日刺激しましょう

●足の裏ツボ早見図



足裏のツボは身体の各所と繋がっています。

早見図を参考にして、自分の指先や細い棒などを使い、刺激をしましょう。
出来れば、温まっている状態での刺激がベストです。
元気館では、ストレッチリングのレッスンで、このツボ刺激を行っていますので、興味のある方は、是非ご参加ください。



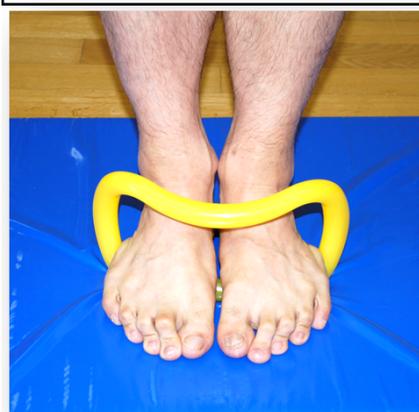
足裏を刺激するとこんな効果もあるんです！

足の裏には毛細血管がびっしりと網を張っています。
つまり、血液が毛細血管の先まで行き渡れば、足の冷えや不調(老廃物の除去)から、解放されると言う訳です！
ツボの刺激は生理的には皮膚や筋肉の刺激にもなっているため、筋温が上昇し血流も上がり、足元からポッカポカと温かくなってきます。
末端が温かい人は、全身に血液が行き渡っていて、血行がすこぶる好調な証拠！

長生きのポイントは、血行が良い事！

足裏刺激で、病気にならない健康な身体を手に入れましょう！

レッスンプログラム紹介



ストレッチリング
毎週木曜日
15:40～16:10
元気ひろばにて
レッスンしています

リング使用料として
100円が必要です
受付にて申込みを
してください

ストレッチリングってどんなレッスン？

最近テレビや雑誌でよく見かける、流線形の輪っかがストレッチリングです。
これ1本で、足裏(ツボ)の刺激から、リンパマッサージ、肩関節の動きをスムーズにする総合的な運動まで、オールマイティーに全身を解せます！ 骨盤矯正も毎週行っています。
何よりも気持ち良いのが、腰から肩甲骨・首の付根まで行、全身のマッサージ！
凝りを自分のペースで解せ、終わった時の気持ち良さは、他では味わえない至福の時になります。

腰痛・肩こり・血行不良を改善したい方は、是非ご参加を！

次号予告:3月号は『長生きしたければ腸を大切に』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林