

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業〔市民の学習成果の発表の場提供事業〕

「セルフケア・マッサージ教室」を開催しました。

平成26年11月29日・12月6日（土）の2日間、鍼灸師の河野通子さんを講師に迎え、「セルフケア・マッサージ」についてお話していただきました。

1日目（11/29）は、体調を整えるマッサージや体操についてです。

#### 《マッサージについて》

マッサージの基本は、痛いところや、しびれたり脹れたところを撫でる・やさしく押す・もみほぐすことで身体をすっきりさせることです。

◎手をマッサージする時は、指先から心臓方向にさすっていくと血流がよくなります。

◎脚をマッサージする時も、足先から上に向かってさすったり、もんだりします。特にふくらはぎのマッサージに重点をおきましょう。

#### 《冬到来の季節には》

◎前かがみにならず胸を張って歩くと肺活量が増え、風邪をひきにくくなります。

◎散歩・ジョギングをするのは午後から。無理して歩かずに自分の体と相談すること。

#### 《体操について》

◎仰向けに寝て手足を上げてぶらぶらさせる…身体を緩める体操

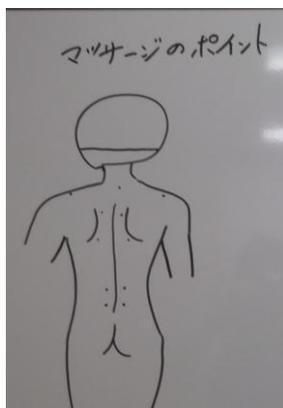
◎脚を肩幅に開き、腰を左右に振る。腰を軽くたたきながらでもよい…腰痛予防の体操

◎大きく手を広げて深呼吸。両手のひじを曲げて肩甲骨を締めるようにする。

◎足首を左右10回ずつ回す。



2日目（12/6）は、症状別のツボを教えてくださいました。



◎症状別のツボを 押す。お灸をする。カイロで温める。

◎背中（肩甲骨）をカイロで温める。（風邪予防・肩こりに効果がある。）

◎おなかをカイロで温める。（下痢・便秘・尿のトラブルに効果がある。）

◎シャンプーの時にブラシで頭皮をマッサージする。

#### 《まとめ》

自分の身体の気持ちのいいところが自分のツボなので、そこをマッサージしたり温めたりしましょう。

身体のケアと同時に心のケアも必要です。心の中のもやもやした気持ちを上手に発散させる方法を見つけましょう。河野さんは日々の出来事を絵日記にしているそうです。何気ないことの中にある幸せに感謝して生きることが健康な生活につながるそうです。

自分の心と体の声に耳を傾けながら、元気に明るく毎日を過ごしていくことの大切さを教えていただいた2回の講座でした。