

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）
「リンパを流して体調改善」を開催しました。

令和2年12月8日（火）に、日本コンディショニング協会マスターコンディショニングインストラクターである 木内 ひとみ様を講師にお迎えし、「リンパを流して体調改善」を開催しました。

この講座は、リンパとツボを自分で刺激し、リンパ節の役割である免疫機能（細菌や異物が体内に入らないようにする）と、排泄機能（体内の老廃物の回収と運搬を行う）を活性化させ、体調改善を目指していく目的で企画されました。

午後1時30分より開始し、下半身から取り組み始めました。

下半身の各部位（かかと、ふともも等）に存在するリンパ節を順番に触って温めつつ片足を抱え曲げ、顔や頬に当ててみたり、かかとを支点に足首を回してみたり、両足をリズムに合わせて動かしたりしながら、リンパを巡らせていきました。

両足をリズムに合わせて動かす運動は、片足はかかとで、もう片足はつま先で地面を踏んでリズムを取るのですが、思った以上に難しく、受講生は何度も繰り返し練習を重ねていました。水分補給用のための小休憩中にも、その水分が身体を巡っているイメージをしてみてくださいと受講生に投げかけていました。

後半には、上半身の体操に移行し、鎖骨、胸、肋骨を中心にさすりました。

鎖骨から胸、肋骨へとリンパを流し肋骨まで届いたものを胸に送り返す、心臓のポンプのイメージと受講生に伝えていました。

座ったままの講座でしたが、なかなか大変で、汗をかく人もいました。身体を温めるので、眠くなったりする人もいましたが、それは先生曰く正解だそうです。

今回は座ったままでできる動きばかりで、特別な器具も使用していなかったため、帰ってもすぐに再挑戦できるような講座になっていました。90分という短い講座でしたが、しっかりと身体に効能が現れそうな、面白い内容でした。

講師のハキハキしたしゃべり方、ユーモアのある言葉選び、難しいかもと気後れしている受講生にも励ましの声をかけたりと、受講生とコミュニケーションもしっかり取って、活気ある講座になりました。

