

津軽みらいの
わらしっ子

平川市尾崎

やぎはし
八木橋

つばき
椿ちゃん (5歳)
すず
鈴ちゃん (4歳)

組合員名：八木橋 健太さん

お揃いの服で仲良しな椿ちゃん (右) と鈴ちゃん (左) ♪二人とも人懐っこく、とっても明るい姉妹です☆

椿ちゃんはぶどうや苺、野菜が大好きで、大きくなったら看護師さんになりたいと教えてくれました☆鈴ちゃんはプリキュアとアイスが大好きで、大きくなったらアイスクリーム屋さんになりたいです☆

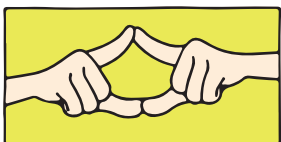


いつまでも
二人仲良く過ごしてネ!

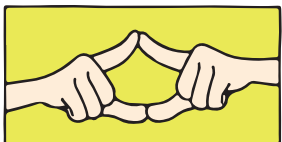
尺取り虫のようなユーモラスな動き



(4) 左の親指を、右の親指と左の人さし指が付いている下に付けます。



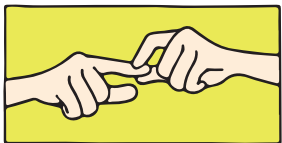
(1) 親指と人さし指の指先を合わせます。



(5) 左の人さし指を離し、右の人さし指に付けます。これで(1)と同じ形です。



(2) その状態のまま、右の親指を離し、左右が付いている人さし指の下に付けます。



(6) (5)の状態のまま、次は左の親指を離して、(1)から(5)を左右反対の指で行います。この動きを繰り返します。



(3) 右の人さし指を離し、上方に伸ばします。



手軽に健康 手指体操

指先のつば体操で適正体重に

親指と人さし指のつばを刺激することで、胃腸に刺激を与え、体調を整える体操です。

親指は呼吸器系、人さし指は消化器系の経絡(気と血液の通り道)があります。

食欲の秋に体重オーバーが気になる方にはダイエット効果が、食が細くてもう少し太りたい方には食欲がほど良く戻るように働き掛けます。無理な運動や食事制限などストレスのかからない手軽な手

指体操で、適正体重に戻してみましよう。

リズムカルに時計の秒針に合わせた速さで行えると理想的ですが、まずはゆっくりでも正確に動かすことを心掛けてください。左右の指先が同時に付かないように注意してください。慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、尺取り虫のようなユーモラスな指の動きが楽しい体操です。

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄