



平川市尾崎

須藤 凛士 くん (2才)

須藤正貴さん・祐子さん 夫妻の子供
組合員名：須藤 光明さん

好きなもの

アンパンマン、ねぶた・ねぶた

大きくなったら

ねぶた師

どのような、お子さんですか

年中ヤーヤドー!少し人見知りですが、明るく
元気いっぱいな男の子。

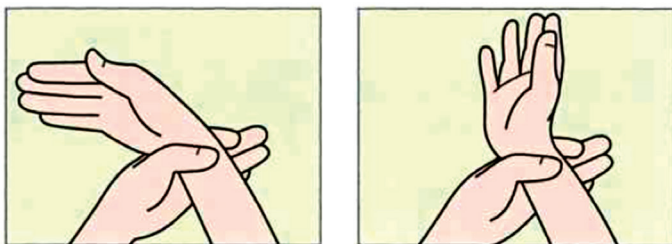
ご家族からお子さんへ一言

凛士のこと大好きだよ!



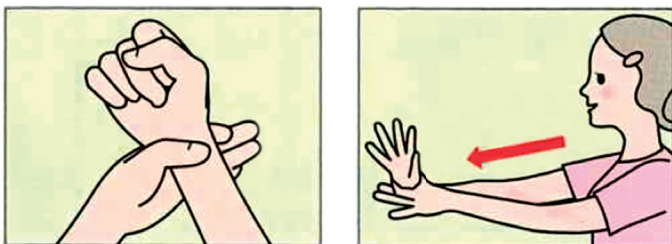
手首のつぼを押す

ステップ1



(1)右手首の内側は左手の親指で、外側は人さし指で押さえます。手首の力を抜いてリラックスさせます。そのまま15秒間、右手首を上下に優しく振り、手首のつぼを刺激します。同様に左の手でも行います。

ステップ2



(3)右手首全体を左の手指で押さえた状態で、右のこぶしを握ります。鼻からゆっくり息を吸います。

(3)ゆっくり息を吐きながら指先と腕を伸ばします。そして息を吸いながら指を握り、(2)に戻り、5回往復します。同様に左手首でも行います。

手首の曲がる部分には、内側と外側にそれぞれ3カ所ずつの重要なつぼがあります。内側のつぼは呼吸器系、外側のつぼは内容や消化器系と関係が深いといわれています。これら六つのつぼに同時に刺激を与える体操で、季節の変わり目の不調に備えましょう。

正確につぼの位置を探す必要はありません。反対側の指で手首の曲がる部分を押さえるだけでOK

まだ暑さが残る時期。夏の疲れが出やすく、不調が起こりやすい時期でもあります。不調や痛みが起る前に手首体操をマスターして、日々続けるとより効果的です。



手軽に健康 手指体操

季節の変わり目も健やかに

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

