



黒石市元町

あやか
増川 絢香 ちゃん (6才)
みはる
史華 ちゃん (5才)

増川博基さん・由香理さん 夫妻の子供
組合員名：増川 文昭さん

どのような、お子さんですか

笑顔がかわいい恥ずかしがり屋な姉妹

お気に入り

2人とも自転車に乗ることとユーチューブを見るのが好き

好きな食べ物

絢香ちゃん：スイカ

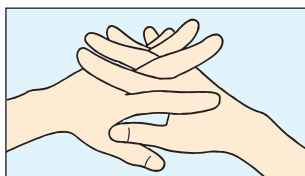
史華ちゃん：お肉

ご家族からお子さんへ一言

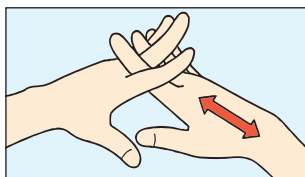
これからも笑顔で何でもチャレンジしてね!



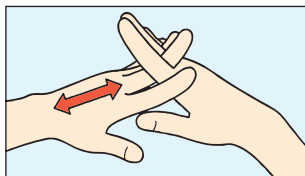
ツボの刺激で気の巡りを良くする



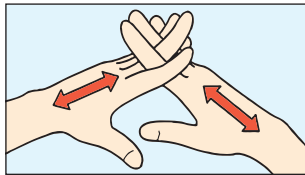
(1) 指を伸ばして両手の指の間を合わせます。八邪同士が合わさるように。



(2) 右手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。



(3) 次に左手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。



(4) 両手を同時に動かしてこすります。気持ち速めのリズムで繰り返し、(1)~(4)を各30秒程度行いましょう。

日本の夏は高温多湿で水分が不足しやすく、その一方で冷たい飲み物の取り過ぎにも気を付けたいものの。体の水分代謝が悪くなると、むくみや胃腸不良、重だるさなど、すっきりしない症状が出ることも。
今回は、八邪（はちじゃ）というツボを刺激する体操を紹介します。指と指の間にあるツボは両手を合わせて8カ所あり、まとめて八邪と呼ばれます。八邪は東洋医学では気が滞りやすい場所を考えられており、刺激を与えることで代謝や気の巡り

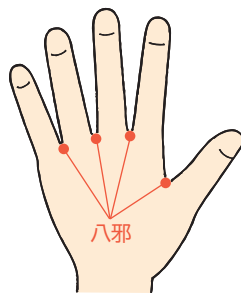


手軽に健康 手指体操

指の間こすりで体調スッキリ!

が良くなるといわれます。

やる気が出ないときや眠気を覚ましたいときにも効果的。簡単なのでパソコン作業の合間やおしゃべりしながらなど、気付いたときにやってみると良いでしょう。



八邪の位置。指の間の水かき部分（手の甲側）にあります。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

