



平川市広船

工藤

はるか
遙くん(3歳)

工藤秀平さん・菜里美さん 夫妻の子供
組合員名：工藤秀平さん

どのような、お子さんですか？

慎重な性格

お気に入り

ポケモン

チャームポイント

かわいい寝顔

好きな食べ物

海苔

ご家族からお子さんへ一言

パパ(190cm)よりビッグになってほしい



手軽に健康 手指体操

手のひら回転体操

東洋医学では、人体には経絡(けいらく)と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上に「つぼ」が点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つぼを刺激することは全身にアプローチすることになります。手のひらにもたくさん「つぼ」があります。つぼを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」

「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。手のひらを合わせ、つぼをおしなでるように互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。

つぼをこすりながらうごかす



(1)手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



(2)手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



(3)途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



(4)180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行うと上半身の体幹も強化されます。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



水瓶座 1.20▶2.18

★全体運★上昇運です。定まらないことを形にしていって作業にツキがあります。年間予定を立てるなど前向きに動いて
★健康運★楽しみながらできる運動でパワーアップ!
★幸運の食べ物★クワイ