

津軽みらいの わらしっ子

平川市高木

ありさ
小森 有桜 ちゃん (4才)

小森和彦さん・育美さん 夫妻の子供
組合員名：小森久子さん

どのような、お子さんですか

マイペースな女の子

好きなこと

絵を描くこと

チャームポイント

かわいい眉毛

好きな食べ物

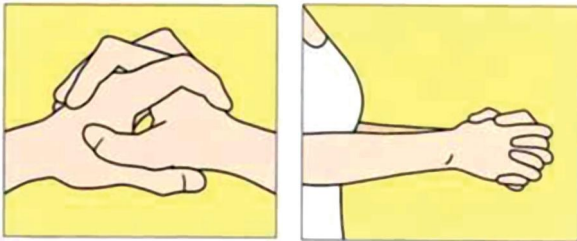
からあげ、カレーライス

ご家族からお子さんへ一言

明るく元気でいてください!



ツボを刺激しながら腕を動かす



(1) 左手の親指が手前になるように握ります。このとき、右手の親指で左手の合谷を押さえて刺激します。



(2) 握った状態で、背筋を伸ばして息を吸いながら5秒ほどかけて腕を頭の上、できれば後頭部まで持っていきます。そこで息を止めて3秒ほど数えたら、10秒ほどかけて息を吐きながら (1) の位置に戻します。これを5回繰り返します。

(3) 左右の手を替えて (1) (2) を行います。
◆注意：肩に痛みのある人は無理せず、腕が上がるところまででOKです。

残暑で疲れが出る頃です。暑さに頑張つて耐えてきた体の疲れは気付かないうちに溜まっている場合が多く、前進の疲労感、倦怠(けんたい)感、無気力、食欲不振などの症状が出てきます。疲れを秋に持ち越さない体操を紹介しましょう。

今回は合谷(ごうこく)というつぼをつかいます。このつぼは万能のつぼで、ストレスやイライラの解消はじめ、胃腸の調子を整える、肩凝り・歯痛・頭痛、目の疲れの緩和、風邪のひき始めなど幅広く効果があるといわれています。

【合谷のツボ】



手の甲側で、親指と人さし指の骨と骨の間にあります。両手を握ると上に組んだ親指がちょうど当たるところです。手を組んだまま親指で押してつぼをほぐします。

合谷を押さえながら姿勢と呼吸を整え、疲れを癒やします。腕や肩を大きく動かすことでけつこくも促進され、気分スッキリ、代謝アップにも役立ちます。



手軽に健康 手指体操

振りかぶり体操で疲れを解消

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

