

平成 27 年度 春の交流会行事報告



日時 平成 27 年 5 月 28 日 13:00～15:30
場所 ひらつか市民活動センター 会議室 (JR 平塚駅から3分)
参加者 会員45 名

<<リンパ講習会～リンパマッサージの魅力とは>>

今回は『湘南リンパ四季の会』の講師の方々を迎えて、リンパの基礎からセルフリンパマッサージの実技まで楽しく学び体を動かしました。



前半は講義とリンパ体操でウォームアップ
遠藤講師(リンパラスト協会会長)、添田講師(四季の会代表)
が体の不調を改善するための心がけやリンパの役割、リンパマ
ッサージの効果についてわかりやすく話をしてくださいました。そ
の後音楽に合わせて楽しくリンパ体操を行いました。

リンパマッサージ 頸部・わきの下・兎径部(3大リンパ節)をはじめ全身にあるリンパ節を意識しながらマッサージをすることで、リンパ液(体内の老廃物を運び排泄する)の流れを良くしてむくみや腫れを軽減し免疫力をアップさせ本来からだに備わっている自己回復力を高めることができます。(講義より)



後半はセルフリンパマッサージの実践
肩、腰回り、脚を中心に7名の講師が参加者をまわり、どこか
らのぐらゐの強さで流せば良いかなど
ひとりひとり身体をさわって丁寧に教えてくださいました。

配布資料には顔や手指のマッサージ方法や2人でするやり方も図解されていて自宅でも簡単に試してみるができそうです♪

尚、当日の様子を DVD に録画しましたので、まもなく貸し出をいたします。(会員のみ)
希望者はお申込みください。(貸出方法は会報をご参照ください)

※午前中は参加自由な談話室が開かれ 10 名ほどの会員参加者と委員も加わり、
体験談・悩み・実践しているリハビリ方法など自由に話し合いました。