

# 風の子通信

2022年度版 2023年2月



2022年度第5回目 風の子会員向け講座

## リラクゼーションマッサージと体操

今年度最後の仲主静子先生のリラクゼーション講座となりました。第4回目はちょうどコロナ感染者が急増した関係で中止させていただきました。今回は、参加者7名で今までのおさらいをしながら、また新しい情報をいただき、楽しい時間を過ごすことができました。

最初、心と体の神経についてのお話から始まりました。特にセロトニン神経というドーパミン神経とノルアドレナリン神経を調節する神経の大切さを学びました。セロトニン神経を活性化させると心身や脳によい影響をもたらします。次に体を整える5分間体操をしました。足の親指の付け根と丹田を意識して正しい姿勢をとります。その姿勢から首や肩をほぐし、スクワット、歩き方始めます。寝ながらでも入浴中でも家で気軽にできる体操です。3か月続けると身体の変化が見込まれるそうです。マッサージは、二人一組になり、両掌を使ってゆっくり背中全体を丁寧に触っていきます。決して力を入れず優しくなでるだけで、マッサージする方もされる方もリラックスした気持ちになります。脳もすっきりしました。



### 今日参加された方の感想

- 初めての参加でした。膝の痛みを抱えていましたが、先生が教えてくださったやり方でスクワットを試みたときに、まったく痛みがなくなってびっくりしました。気持ちがよくなり、少し意識するだけでこんなに楽になるんだと分かりました。膝も肩も楽になりました。
- 最近コロナに感染してしまい、その後遺症で全身の倦怠感や気力の低下があつてつらい日が続いていました。今日、この時間参加できたことで気持ちがすっきりして本当によかったです。