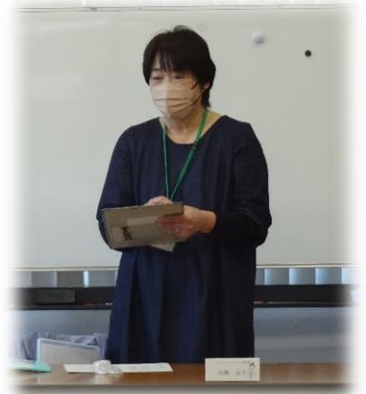


12/7,21(木) リンパマッサージ教室

* 12月7,21日、「リンパマッサージ教室」を開催しました。

* 講師は昨年同様、白藤友子先生に来ていただきました。



12/7 (1日目)

* 1日目は、資料を見ながら4大リンパ節について学ぶところから始めました。

まずは、座った状態でもできるリンパマッサージを行っていきます。



* 白藤先生が参加者の方1人1人
まわり、リンパの流し方を丁寧に
教えてくださいました。

* 顔のリンパを流す際には、参加者の中からお1人お手本として実際に白藤先生にリンパ
を流していただきました。

* 最初にリンパを流した左側は口角が上がり、
目も流す前よりぱっちりした印象になりました。

* 参加者の皆さんはその違いに驚いていました。



12/21 (2日目)

* 2日目は講堂に集まり、座った状態で1日目の復習から始めました。

皆さん自宅でも実践したようで、変化を実感していました。



* 復習が終わると、ストレッチを行いました。



* 横に寝転んで股関節のリンパを流していきます。

白藤先生に流していただくと「痛い」という声もありましたが、終わって立ち上がると「楽になった」と感動していました。

* その他にも足や腰など普段伸ばさない

部分を伸ばすストレッチを行いました。

* 腰や股関節の痛みなど、参加者の皆さんの

お悩みに応えるリンパの流し方やストレッチを教えていただく場面もあり

ました。

