

2019年9月3日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

8月19日（月）と8月28日（水）12:15～12:45に保健診療所地下1階オープンラボにて、肩こりセルフケアを開催しました。2日間で25名の方にご参加いただきました。たくさんのご参加ありがとうございます。

## 当日の様子

ヨガマットに横になったり、椅子に座っていただき、リラックスしながら、6か所のツボと胃腸にも効くツボを鍼灸師 吉水 円先生に教えていただきました。先生にツボの場所を確認していただきながら、自分自身でもツボの場所を探したり、押ししたりして、体験していただきました。また一部の方には、玄武岩使用のホットストーンをお腹にあててストーンセラピーを体験していただきました。

## 感想・参加者の声

「30分という短い時間でしたがリラックスできました」とか「少しの時間でしたが、身体も気分も軽くなった気がしました」など嬉しい声をたくさん聞くことが出来ました。

みなさん笑顔で帰って行かれたのが印象的でした。

教えていただいたツボは、仕事の合間にも取り入れやすいものがたくさんあり、少し疲れた時などに、セルフケアをしていただければと思います。

次回は10月実施を予定にしています。リピーターさんも初めての方も、一緒に体験してみませんか？ご参加お待ちしております。

