

2020年1月27日

1月23日（水）のお昼休み（12:15～12:45）に保健診療所地下1階のオープンラボで、肩こりセルフケアを行いました。学生1名、職員10名の合わせて11名にご参加いただきました。

皆さん椅子に座っていただき、セルフケアがしやすく、また代表的な6個のつぼ百会（ひゃくえ）手千里（てさんり）労宮（ろうきゅう）合谷（ろうごく）足千里（あしさんり）湧泉（ゆうせん）と月ごとに変わる足の疲れ・冷え・足やせにも効くふくらはぎのツボ承山（しょうざん）」とお正月太り・便秘解消に効く「腹部のツボセルフマッサージ」を教えてくださいました。

参加者からは、実際に先生にツボの場所を押さえてもらってよかった。思っていたところと違っていたという声も聞かれました。また吉水先生からは、続けてきていただいている方は、ツボが柔らかくなっているというコメントをいただきました。これは、左右の体のバランスが取れている、緊張が取れているという、良い状態だそうです。セルフケアを続けて、少しでも良い状態にしていければいいですね！。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。次回開催は3月になります。次回もよろしくお願ひします。

