

小林公民館主催事業

# 「免疫力アップ！リンパセラピー体験講座」

実施日：12月6日（木） 参加者：16名（欠席者4名）

「免疫力アップ！リンパセラピー体験講座」は、リンパの知識を学びながら、呼吸体操、ヨガストレッチ、リンパマッサージ等を組み入れて健康な体づくりを体験する講座です。

香取市在住でリンパマスター及びリラクゼーションセラピストの資格をお持ちの秋葉みどり氏に講師をお願いしました。

リンパセラピーとは、「体内に蓄積された老廃物や毒素をリンパ液にのせて排出する」ことで、



リンパ液を流すには筋肉を動かすことで流れ、体を巡って老廃物や脂肪、病原菌などを回収し、リンパ管が何本か集まった合流部分のリンパ節で解毒無害化をするということなど、先生の説明を聞きながら、各自、鎖骨と頸部リンパ節、顔→胸腺→お腹→腰という順番で、擦ることで、リンパ節を開いて、リンパの流れをよくしました。

当日は、とても寒い日でしたが、リンパの流れがよくなったことで体温が上がり、参加者は半袖になった方が何人かいました。

次に、呼吸体操を取り入れ、深い呼吸の練習を行いました。

その次に、二人組みになって、お互いに腕と手のひらのリンパセラピーを行い、最後に、うつ伏せに寝て、首から背中、腰にかけて交代でリンパセラピーを行いました。



みなさん、リンパの流れがよくなったことで、血行もよくなり、体もスッキリして、リンパセラピーに満足されたようでした。