

主催事業紹介「小林カレッジ」

第6回 11月2日(土) リンパセラピーで健康な体づくりを学ぶ 参加者18名

「リンパマッサージ」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」ということです。リンパマッサージをすることによって、老廃物や水分によるむくみや、セルライトを取り除くことができます。



また、リンパ液の流れを助け、滞ったリンパ液をサラサラと流す美容・健康法でもあります。従って日常的に行うことが効果大です。

リンパ液は、冷え症・血行不良・免疫機能などの改善に重要な役割を果たしていますが、私たちのリンパ液はとても流れにくくなっています。この流れにくくなっているリンパ液の循環を改善し、健康な体づくりをすることがリンパマッサージの目的です。

受講生は早速、顔から順番に足まで各部位ごとに、少しずつリンパマッサージを行いました。



また体をしなやかに動かしたり、2人組になりうつ伏せで、首からおしりまでやさしくマッサージも行いました。

みなさん、血の巡りがよくなり、体内温度も上がり、スッキリしたようでした。