

コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室 5月号



風にそよぐ木々の緑がまぶしい季節を迎え、「目に青葉山ほととぎす初鯉」の立夏の候、少し汗ばむ季節になってきました。先回は、交感神経と副交感神経の調整に効果のある簡単なボディーケアについてお話ししました。

今回も引き続き簡単にできるケアで、本教室では必ず行う「指そらし」をご紹介します。

指を反らしたり刺激を与える事で、脳ひいては全身の血流を良くする効果があります。肩こり、頭痛、耳鳴りなどの症状の改善にもつながります。

また、指を伸ばし刺激を与える事で、高齢化で指が曲がってしまうのも防ぐことができます。

何かをしながらできる「ながらケア」で、いつものルーティーンワークに取り入れられるご提案をいたします！

みなさまのご参加をお待ちしております ♪♪



Produced by

CONYX

