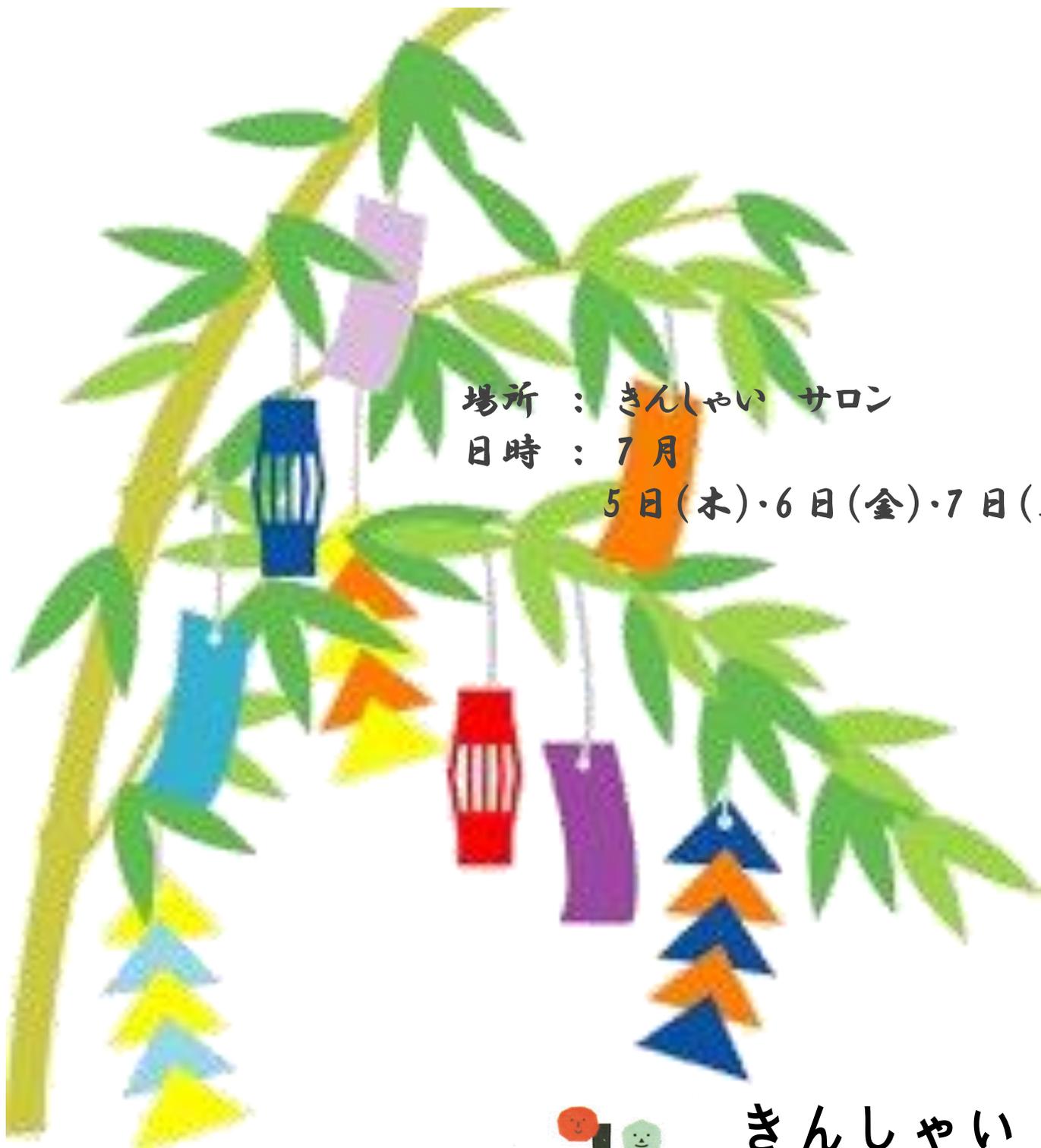


きんしゃい七夕まつり

短冊に願いを込めて願い事を書きましょう。

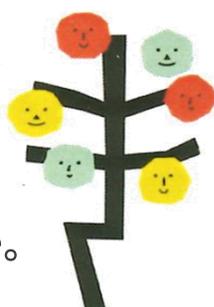


場所：きんしゃい サロン

日時：7月

5日(木)・6日(金)・7日(土)

短冊や折り紙がサロンにあります。
ぜひ、笹の葉に飾りにお越してください。



きんしゃい

平成30年七夕号 vol.52

NPO法人 きんしゃい
株式会社 きんしゃい
連絡先 〒812-0053

福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095

<http://www.npo-kinshai.com>

元氣を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 47 回 筋肉を強くすれば 100 歳まで元氣！

足の裏は全身に影響します！頭から足の裏までつながる筋膜を緩めて痛みも解消します！

足の裏もみ療法は、『足の裏に全身がある』という考えに基づいた健康法で、きんしゃいでは既に体操に取り入れております。こうした体のある部分に全身が投影されているという考え方は、昔から世界の各地にありました。こうした伝承医学を、現代医学は長い間、認めてきませんでした。しかし、最近、科学的なデータによってそれらの効果が証明されつつあります。東北大学の川島隆太教授は頭のとっぺんから背中を通して足底につながるバックラインの筋・筋膜経線があるという学説を発表しており、これをみて見ましょう。そこで、足の裏をマッサージすると、硬くなった足底の筋膜がほぐれて、中を流れているリンパ液や静脈血の流れがよくなり、足の裏のうっ滞がとれて筋膜の環境がよくなれば、こりが改善され、その結果、全身的にも血流がよくなり、ほかの症状も楽になっていきます。さらに、運動も静脈還流には非常によいことです。足の裏もみを行い最後の日まで楽しく過ごしましょう。

■全身のおもな骨格筋 (後面)

全身の筋・筋膜は連携している

