リンパマッサージによる健康法

第五地区保健推進委員

6月8日(金)午後7時30分より、掛川第二小学校体育館にて、講師柴田知子先生を迎えて「リンパマッサージによる健康法」講座が、開催されました。当日雨にもかかわらず大勢の方がマットを敷いて始まりを待って下さり、このリンパマッサージに対する関心の高さがうかがえました。

マッサージというと力を入れてやりがちだが、「やさしくなでる」くらいで十分効果があるということです。柴田先生の明るいやさしい声で始まって、緊張が解けました。

体全体で骨は 200 ちょっと。そのうち、100 本以上が手足にある。だから、丁寧にマッサージすることが大事なのだそうで

鎖骨やおなかもやさしくなでます。手や顔もやさしくマッサージ続けているとシミも薄くなると聞いて、思わず気合いが入りました！（やさしくなでるくらいで、良かったのですが）

今回は一回で頭から足まで全コースをやってもらいましたが、通常は一部分ずつだそうです。少しずつ続けていくことこそ、健康の秘訣のようです。終わってスッキリ！笑顔で記念撮影となりました。