

は れ ば れ 講 座

目 的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対 象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内 容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

2022年度「第5回講座」が8月23日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

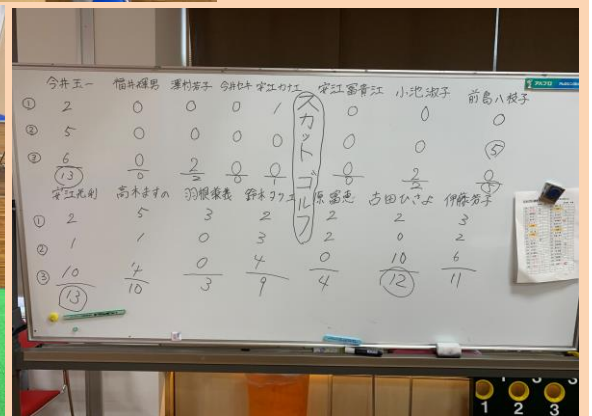
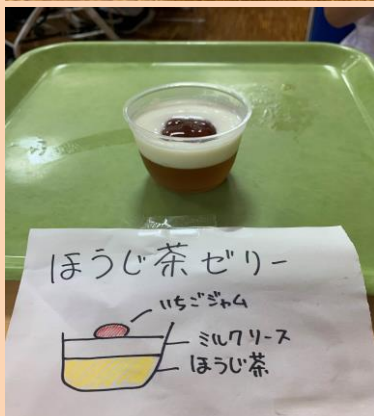
東洋医学とは～自律神経のお話

2022年度 第5回はればれ講座は しんせん館 鍼灸師 河野健太郎氏より「東洋医学のお話」ということで自律神経等について学ぶ講座を開催しました。

自律神経とは自分の意志とは関係なく自動的に働く神経で、交感神経と副交感神経の2つの神経からなり、自律神経が乱れると、めまい、動機、不眠、だるさ、いらいらなど体調不良につながることを学び、深呼吸、顔の運動、瞑想、ツボ押しを実践し、自律神経を自分で整える方法を学びました。ツボ押しは数あるツボの中から、合谷(ごうこく)という人差し指と親指の骨が交差するくぼみのツボと、風池(ふうち)という首の後ろにあるくぼみのツボの2つを教わり、10秒ほど3回押し、すっきりしました。自律神経を整えるのに鍼灸・マッサージは効果があり、一人で難しい方には定期的に施術を受けることを勧めていました。

続くお楽しみ会は、ほうじ茶ゼリーを頂きながら、スカットゴルフで楽しみました。

講座の様子



この講座は通常
毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00
白川病院、健遊館しらとぴあホールで行っています。
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅総合部 健遊館 ※場所:健遊館 しらとぴあホール

次回は9月20日(火)
テーマ: 栄養のお話 管理栄養士
お楽しみ会