

学校保健 実技研修会 終了報告

テーマ	お腹のケアで健康づくり ～ 腸もみで心もからだも元気アップ ～		
日時	平成27年 8月 25日 (火)		
会場	石狩教育研修センター		
講師	鈴木 美千代 氏 (インテスタージュ (腸もみ) セラピスト)		
参加者	71名		
研修会 の 様子		『腸もみ』はお腹にある無数の免疫機能を100%活性化させ、身体のバランスをとり「病気にならない身体づくり」をめざす効果的な健康法の一つであるということをお伝えいただきました。	
		お腹のまわり6点を少しずつもんでいきます。腸にもそれぞれ形や表情があり、性格や食習慣もがわかるそうです。マッサージは毎日続けていくことが大事になります。	
		『腸もみ』をすることで、代謝力・免疫力がアップすること、リンパの活性、便秘解消、むくみ改善・メンタルの改善につながることを学びました。 また、腸によい食べ物・食べ方についても教えていただきました。	
		『腸もみ』についていろいろ教えていただいた後、正しい姿勢で歩くことの大切さも教えていただきました。正しい姿勢のポイントを習い、実際に歩く練習をしました。今回学んだことを、子どもたちにも伝えていきたいと思っています。楽しくわかりやすく教えてくださり、元気と笑顔もいただいたとても有意義な研修会でした。	