

学校保健 実技研修会 終了報告

テーマ	「指ヨガ」～身体の不調もすっきり改善～		
日 時	平成30年 8月28日(火)		
会 場	石狩教育研修センター		
講 師	三浦 瑞江 氏 (手のひらセルフケア協会 インストラクター)		
参加者	67名		
研修会 の 様 子		<p>1. 指ヨガの特徴や効果を学習</p> <p>「手は人体の縮小版」であり、指ヨガは、①脳と心への効果 ②健康効果 ③美容効果 があることを学習しました。頭痛などの諸症状だけではなく、老眼・便秘・むくみ・イライラなど生活場面で使える指ヨガも教えていただきました。</p>	
		<p>2. 肩こりに効く指ヨガの体験</p> <p>肩関節と肩に相当する箇所を押したり、もんだり、まわしたり。すると、肩がスムーズに上がり、会場からどよめきがあがりました。手指とからだ各部が密接に関係していることを体感しました。</p>	
		<p>3. もみほぐす箇所はたくさん</p> <p>爪の下、第1関節、第2関節、指のつけね、指のまたなどをさすったり、まわしたり、もんだり、折り曲げたり、反らしたり。「こんなに自分の指をさわるのは初めて」という声があがりました。「頭痛が軽くなった。」との声も。</p>	
		<p>4. 保健室で子どもたちに還元できる指ヨガ</p> <p>頭痛や腹痛で来室する子どもたちの回復に用いることができそうです。「子どもとのコミュニケーションやスキンシップにもつながる。」との感想もいただきました。</p>	
		<p>5. 三浦先生と最後に。</p> <p>参加者の「心」も「からだ」もほぐれたようです。血行がよくなり、からだはポカポカ。笑顔もピカピカです。各保健室で、子どもたちと触れ合いながら実践されること思います。</p>	