

学びのネットワーク

市民講師によるサロン塾

第3回

耳ツボ エクササイズ

— 血流をよくして体を健康にする —

日時 10月4日(月) 13:30~15:30
会場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
講師 内山 奈津子氏 耳ツボサロンP a t i o 経営
受講生 13名

人材バンクの野崎さんより講師の紹介。血流の流れをよくして健康になり、かけっこ、頭がよくなり、認知症予防、睡眠を誘う効果があるそうです。

講師より自己紹介。長女が始終触る大の耳好きで関心を持った。サロン他親子ふれあいクラブ主宰。

続いて、受講生も順繰りに受講動機などを語る。多くの方は、耳の聞こえに不安、耳ツボの効果に関心、体調との関係に興味など。



講師 内山奈津子氏

講師がスクリーンに映して、以前に書いた絵本「おみみのまほう」の読み聞かせ、歌の紹介。子どもたちに関心を持ってもらえるように耳ツボについて紹介した内容でした。

耳ツボのセルフマッサージで60兆個の細胞の血流をよくして、耳の聞こえを改善し、自律神経起立性障害のめまいにも効果がある。

しかし、効果には個人差があるが、本来の身体に戻すことがある。

実際に、講師の指導で指をハート形にし、耳のツボ、神門をマッサージする実技を行う。また、指を使って自律神経を整えるマッサージも指導。ストレスにも効果がありマッサージ

で体がポカポカしてきたと受講生から感想。

交換、副交感神経の役割の違い、体幹について耳つぼを刺激することの効果の講義があった。

