令和5年9月21日

いっぷく堂カフェレター　No.3

3回目は、健康講座・ﾊﾅﾐｽﾞｷ代表の高橋久美子様に来ていただき
ました。看護師、チェアヨガアドバイザーである高橋様より足指の体操を中心に教えていただきました。足が「第2の心臓」といわれる重要な場所。足裏の血行が良くなると全身の血行も良くなって心身ともにリラックスできます。参加者の感想は、マッサージする前は、足の裏が紫色だったがマッサージ後は体がﾎﾟｶﾎﾟｶになり、ピンク色になりすぐ変化に気付いた様子でした。先生からは、お肌も変化すると教えていただきました。毎日セルフマッサージをして足裏を柔らかく、血行を良くしていきましょう。