02

# NEWSLETTER

ニュースレター

2024年7月号

## 運動の効果に年齢は関係ない!

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと。運動によって頭やからだの老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。

運動は何歳からでも、 正しい方法で取り組 めば効果的です!

#### 平均寿命と健康寿命の差、男性で8.84年、女性で12.35年 60才 65才 70才 75才 80才 85≯ 90才 平均寿命80.98才 健康寿命72.14才 8.84年 平均寿命と健康寿命の差 「日常生活に 平均寿命87.14才 制限のある」 期間 12.35年 女性 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」より引用

### とにかく足を揉もう!

▶足の裏には、全身のツボ(反射区という)があります。 各部位や内臓に対応したエリアがあり、 異常があればそのエリアに何らかの反応が現れます。

#### ▶足を揉む効果

- ・冷えの改善(血行が良くなるため)
- ・むくみや体臭の軽減、疲れにくくなる(老廃物が排出されるため)
- ・免疫力の正常化(自律神経が整うため)

#### ▶足指の反射区

親指:肺、大腸、肝臓、脳下垂体

人差し指 : 胃、消化器

中指 : 心臓

薬指:耳、胆のう小指:子宮、膀胱爪の生え際:自律神経



# 運が良くなる7つの言葉

①大好き

②愛してる

③ラッキ-

④ついてる ⑤嬉しい

6楽しい

⑦ありがたい



この言葉は、日本一の納税者である 斉藤一人さんの言葉です。

【発行者】 神社ヨガこまいぬ 土谷渚(やまねこ先生) 豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの ホームページ



神社の ホームページ

