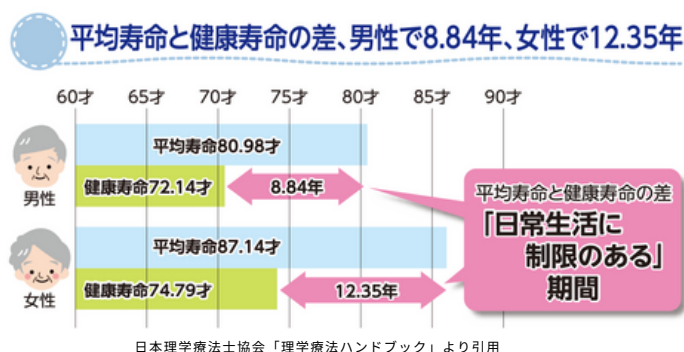


運動の効果に年齢は関係ない！

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のこと。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！



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ラッキー
- 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

