

“いきいき健康” オンライン・サロン



暖

“暖冬”

～ 霜月 ～



みなさん、こんにちは！

いつになく暖かい冬の始まり・・・です。昨今のエネルギー不足を考えると、この暖かさはありがたくも感じますが、温暖化という視点から考えると、やっぱり少しだけ不安が残るような・・・。

今月の“いきいき健康”オンラインサロン、少し遅れての発行ですが、今月もお知らせが盛り沢山です！

新連載

笑う 心理士

La Psy qui rit

～ 心理士・藤堂 史恵さん ～



「最高の治療薬は“笑い”である」

ホスピタルクラウン、クリニックラウン(臨床道化師)を始めた医師 パッチ・アダムス

この度、ひよんなことから、定期または不定期で、エッセイ(「四方山話を」と言われましたが、素敵に「エッセイ」と言い換えてしまいます)を寄稿することとなりました、フランスでPsychologueをしております藤堂史恵と申します。

明るく・前向きな「笑える」話が求められているということで、日本のお笑いをこよなく愛している私が指名されたと理解しております。

続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73291/>



邦人健康サポートの会も随時情報発信中です ❤️

<https://www.facebook.com/akahige.paris>



10月のいきいき健康サロンまとめ

～ どうする？どうなる？シニアの単身永住帰国 ～

日本において司法書士・行政書士法人を経営、シニアのお困りごと相談サロン「リレーションサロン」を運営されている山口里美先生が、「安心して帰国するために」知っておきたい、今の日本の現状を中心にお話しくださいました。任意後見制度、民事信託など、耳慣れない難しい仕組みも先生の講義を思い出しながら、一つずつクリアしていきましょう。

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-73211/>

来

12月のいきいき健康サロン

Zoom

「椅子に座って気軽にできる、からだリセット体操」

2022年12月10日(土) 午前10時30分より(日本時間午後6時30分より)

オンラインレッスンは、移動時間をなくしたり、地理的条件を乗り越えるツールとして大変力強い存在となりました。また、椅子に座った状態ならば日常以上の場所も取らず、画面を見るために首をひねりつづける必要もなく、手軽にエクササイズができます。12月のいきいき健康サロンでは、水本アンタン華絵 先生と、ピラティスやバレエをベースにした、椅子に座って、また立位で行うエクササイズで、身体をリセットし整えていきます。年齢、経験に関係なく、どなたでもお気軽にご参加いただけます。長時間のデスクワークで肩や背中凝り、疲れを感じている方、日常的に運動不足の中高年の方にお勧めのエクササイズです。



申込み・詳細はこちら

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73295/>



鍼灸師のよもやま話

より良い毎日を過ごすために

～ 鍼灸師さんのよもやま話 ～

随分と寒くなってきた上に、省エネを呼びかける今日この頃。食べ物や温かい飲み物で暖を取ることも大事ですが、寒くてどうしても凝り固まってしまう姿勢を正し、しっかりとストレッチをする、筋トレをする事で、より良い毎日を過ごせると思います。姿勢の悪さは血行やリンパ液の滞りの原因にもなり、脳や腸の活動に影響します。後頭部や頸椎(の首後ろ)、肩甲骨の筋肉が、硬く凝り固まる事で自律神経が乱れたり、鬱病の初期原因に繋がる事も多々あります。

どうぞ毎日 10～15 分で良いので、肩周りのストレッチをこまめに行ってみて下さい。それが難しい方は、耳(特に軟骨部分)、耳後ろから頭のハチ部分までの側頭筋のをしっかりマッサージュでほぐして下さい。ボワ～っと耳周辺が暖かく感じるまでしっかりと行う事で、コリの解消にもなります。夜、就寝前に行うと眠りの質も良くなります。また耳自体のマッサージも効果的です。

参考の画像のそれぞれ気になる箇所の反応区を、引っ張ったり、つまんで耳ごと回したりして、耳及び耳周りがジワっと熱く感じられるまでほぐしてみてください。

赤：腰や臀部、坐骨神経

黄：肩周りから鎖骨(40、50肩)、しっかり深呼吸が出来ない

青：肩周りや僧帽筋のコリ、頸椎、偏頭痛



プロフィール：岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師

UFPMC(Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise フランス中医学連合会) 所属、国際中医医師鍼灸師免許所持、パリ13区にて開業中。

配信停止希望の方はこちらのフォームから <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>