

リンパ体操で 体のゴミ掃除



“ラジオ体操”は考えられた全身運動

ラジオ体操は、全身運動です。人の体をまんべんなく動かす運動を組み合わせられてつくられています。毎日ラジオ体操を続けると、体の軋（きし）みをとって、人間の持つ本来の機能を元の状態に戻し・維持するはたらきがあります。

ラジオ体操は、ふだんの生活では使用しない筋肉や骨に負荷をかけて動かすことで血流を良くして筋肉に弾力性を持たせます。ストレスの解消にも効果があり、速いペースのウォーキングと同じくらいのカロリー消費量があります。

健康のために、ラジオ体操を行なうことをお勧めします。そして、“リンパ体操”を加えると、もっと効果的。それは体のゴミ掃除になるからです。

それでは一緒に、イチ・ニッ・サン…。リンパ体操で介護予防をしましょう！

日時
場所

2013年9月19日（木） 13:00 ~
新宿・ぜんしきょう本部 研修室

定員 50名 参加料：1000円

申込：☎03-3340-8037 なるほどリンパ係



リンパのはたらきを知り、体のゴミ掃除を
「リンパ液」のもと血液です。リンパは“透明な”という意味で、細胞に酸素と栄養を運び、不要なものを運び出し、さらに免疫のはたらきをします。
“リンパ体操”はカロリーの消費が目的ではありません。皮膚（肌）や筋肉（筋膜）、骨（関節）を動かす体操ですが、その目的はリンパの流れをスムーズにすることで体に溜まっているゴミを掃除しようとするものです。
“ラジオ体操”に“リンパ体操”を行ない、使い分ければ『鬼に金棒』、ぜひ試してみてください。



講師 **KAZU IWATA**
日本セラピスト育成協会
TEL090-2670-5450
mail:jtra@healing-lymph.com
<http://healing-lymph.com>