

高齢者のための リンパ体操



“リンパ体操”で関節の可動域を広げよう！

「若い頃に比べて、歩幅が狭くなった…」 「物に躓（つまづ）きやすくなった」といわれます。これは、加齢によって関節の動きが鈍くなったため。それを放置すると可動域はさらに狭くなり、身体の動きだけでなくリンパの流れも悪くなってしまいます。

加齢にともない関節の可動域は狭くなります。また、筋肉も固くなって動きが鈍くなります。関節や筋肉を動かすことでリンパは流れていきます。ちょうどポンプのようなはたらきです。そのため体の動きが悪くなると、体内のリンパの流れも同様に悪くなり、体内にゴミが溜まるようになってしまいます。それを防ぐために、全身の筋肉を使う「ラジオ体操」に、関節の可動域を広げ、深部のリンパの流れを良くする「リンパ体操」を加えましょう。それはアンチエイジングに関わり、高齢者だけではなく幅広い年齢層にも有効な体操です。

日時
場所

2014年2月12日（水） 13:30 ~
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

なるほどリンパ体操 係

受付は【平日】

9:30~17:00

定員に達した時はキャンセル待ちの場合があります。ご了承ください



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>

リンパ体操は、美しさ&若さを保つアンチエイジング体操

リンパ体操は、実は全身のアンチエイジングに関わります。リンパの流れを良くすることで、体内のゴミを運び出し、肌のくすみやシワの改善や、肌のハリを良くします。

美容のためにリンパマッサージを受ける方もいらっしゃいますが、自分でできるリンパ体操で美しさ&若さを保つのもアンチエイジングのひとつの方法です。



一般社団法人 全国育児介護福祉協議会

ぜんしきょう

一般社団法人 全国育児介護福祉協議会 東京支社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 6-16-6 ツミビル9階

TEL: 03-3340-8037 FAX: 03-3340-8032