

すずらん勉強会 at「海鈴」に参加しました(2012/12/16)

12月16日(日)、大磯の「こみゆにていー・パティオ 海鈴(かりん)」にて開催された「すずらん」の勉強会に参加させて頂きました。福井塾からの参加は、4期 木暮さん、5期 天沼さん・多賀、7期 中野さんです。ただ、福井先生は残念ながら体調不良とのことで欠席されました。ちょっと心配ですがお大事にして頂きたいと思います。

今回の勉強会のテーマは"リンパ"で、「湘南リンパ四季の会」にて幅広く活動されている添田さんと細井さんが講師です。

1. リンパで健康
2. リンパ体操
3. リンパマッサージ

1. はプロジェクターによるリンパについての講義、2. 3. は参加者が2つのグループに分かれた体験です。2人の先生から丁寧にご指導して頂きました。

私は、最近フィットネスクラブに通うようになり、リンパマッサージもどきのストレッチも時々行っていますが、リンパの働きなど分からないことだらけでした。今回の分かりやすい講義と体験を通してすっきりしました。

勉強会のあとは、楽しい「すずらん」の親睦会(忘年会)でした。和やかで楽しいひとときを有り難うございました。

以下、概要を記します。

I. "リンパ" の勉強会

1. リンパで健康

◇リンパとは

- ・リンパは体内で不要になった老廃物を回収して運ぶ「下水道」で、免疫の役割もある。
- ・全身を網の目のように張り巡らされている「リンパ管」、その中を流れている「リンパ液」、脇の下などにある「リンパ節(リンパ管の中継点で老廃物や細菌を濾過するフィルターの役割)」からなる。

◇血液とリンパ液

- ・血液は心臓から動脈→静脈→心臓と循環するが、リンパ液は静脈にまわりつくリンパ管による戻りだけ。
- ・血液は、心臓という強力なポンプがあるが、リンパ液にはそのような押し出すものがなく、主として筋肉の収縮によって流れる。したがって、血液は早く流れるがリンパ液はとてゆつくりと流れ、ときに滞ったりして様々なトラブルを引き起こす。

- ・血液は、血しょうが栄養素、赤血球が酸素、白血球が老廃物を運搬する。これに対し、リンパ液は、赤血球を除く血液の成分からなり、静脈で回収できなかった残りの老廃物、ウイルス…ほかを回収・運搬する。

- ・集められた血液・リンパ液の老廃物は心臓から腎臓を経由し尿となって排出される。

◇リンパが滞ると

- ・傷、炎症を治そうとリンパ液が集まる → こぶ、水ぶくれ、膝の水、むくみ…。

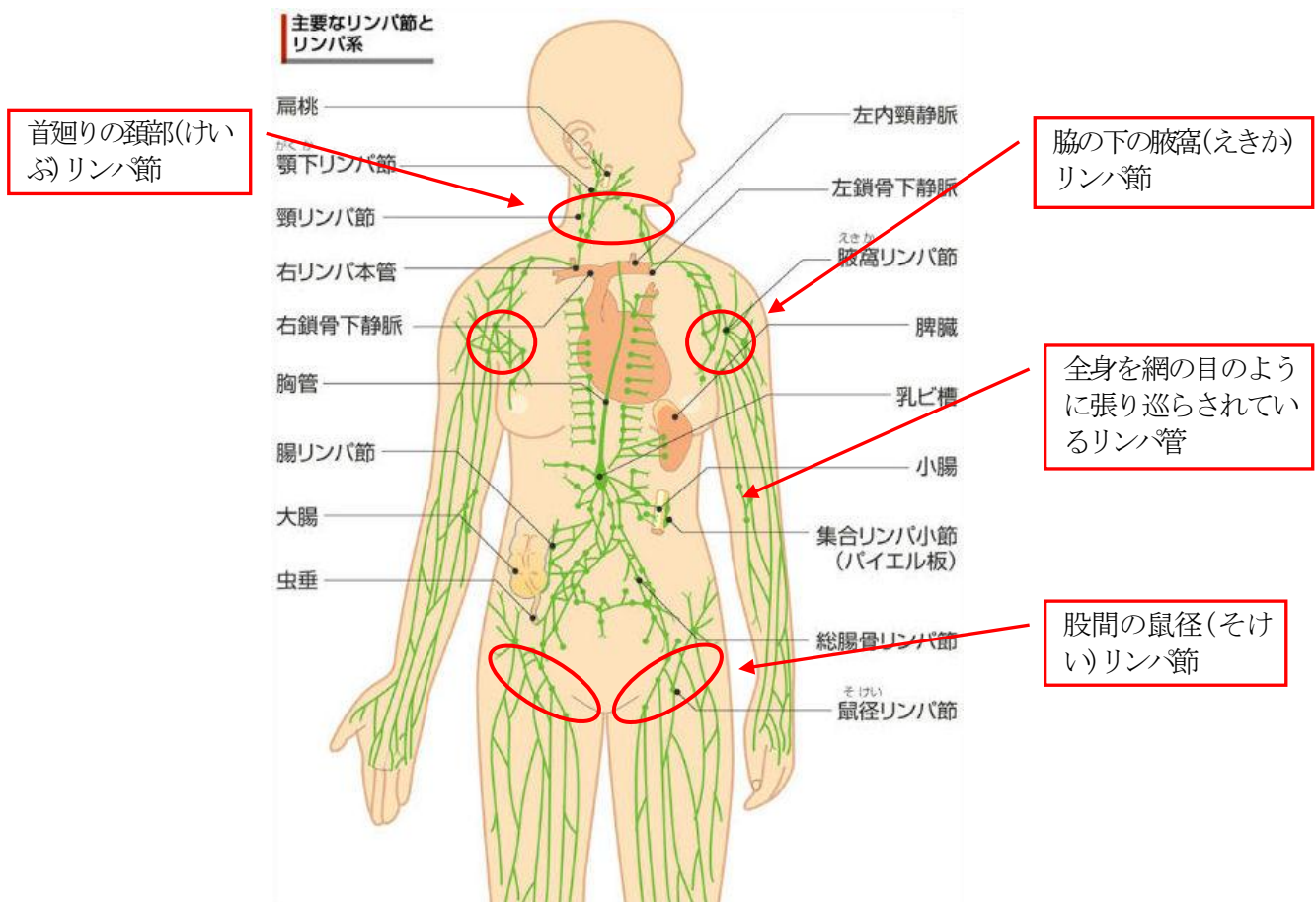
◇リンパ節は

- ・体に 600～800 個ある。

- ・主要なリンパ節には、首廻りの頸部(けいぶ)リンパ節、脇の下の腋窩(えきか)リンパ節、股間の鼠径(そけい)リンパ節がある。

◇リンパ液はどうすれば流れる？

- ・体を締め付けない、冷やさない、……筋肉の収縮運動、マッサージ等の外圧。



(Web サイト <http://health.goo.ne.jp/medical/mame/karada/jin017.html> より引用)

2.リンパ体操

参加者が 2 つのグループに分かれ、リンパ体操とリンパマッサージを体験しました。

◇足首の曲げ伸ばし

- ・足首がリンパ液のポンプの役割をしている。椅子に座り呼吸に合わせて足首を曲げ伸ばしする。飛行機の中、デスクワーク、寝る前…などに効果的。

◇リンパ節などリンパ液が集まる箇所をたたいてほぐす

- ・リンパ液が集まる箇所を軽くたたいてほぐす。耳下、鎖骨部、お腹(腸リンパ)、鼠径部…。

◇肩胛骨をほぐす

- ・肩胛骨を寄せたり伸ばしたりする。「戴きます」、「下さい」とかけ声をかけながら行いました。

◇ぐう・ちょき・ぱー

- ・力強く手の平を"ぐう・ちょき・ぱー"とすることにより自律神経が整う。手は脳と関係があり、右手の動きが悪いときは左脳、左手の動きの悪いときは右脳に問題がある。

3.リンパマッサージ

リンパ液を体の末端から体の中心部に向けリンパ節に向かって流すのが基本。フェザータッチでやさしくゆっくり流す。

◇顔、頭

- ・洗顔時に、目の周り→鼻筋からあごに向かって→頬・あご下から耳横へ向かって(両手をヤッホーのようにして)→耳横から鎖骨に向かってマッサージ。
- ・シャンプーなどの洗髪時に、頭をほぐす→手を熊手状にして後頭部から肩・鎖骨に向かって流す。

◇手(足も同じ)

- ・指先から→指の曲がる場所、隠れた場所(水かき部)のリンパ節→手の平→ひじ→上腕→脇下のリンパ節へ向けてマッサージ。

◇肩胛骨

- ・(2人組で相手の後ろから)肩胛骨の内側をほぐし→肩から鎖骨あるいは脇下に向かって流す。

II. 親睦会 (忘年会)

「海鈴」の奥様の心のこもった美味しい手作り料理、大磯の新鮮な地魚などをたっぷり賞味させて頂きました。また、余興として、リンパの講師をして頂いた添田さんからは素晴らしい美声もお聞かせ頂き、和やかなとても楽しいひとときでした。

今後の予定と案内

来年1月19日(土)に、福井先生がコーディネーターをされる FJC 協会講演会&タウンミーティング「在宅の暮らしを支えるための課題」(藤沢)が開催される予定ですが、講師の変更があったとのこと(首都大学東京の星旦二教授から我が国のタウンモビリティの権威の白石正明氏に変更)。



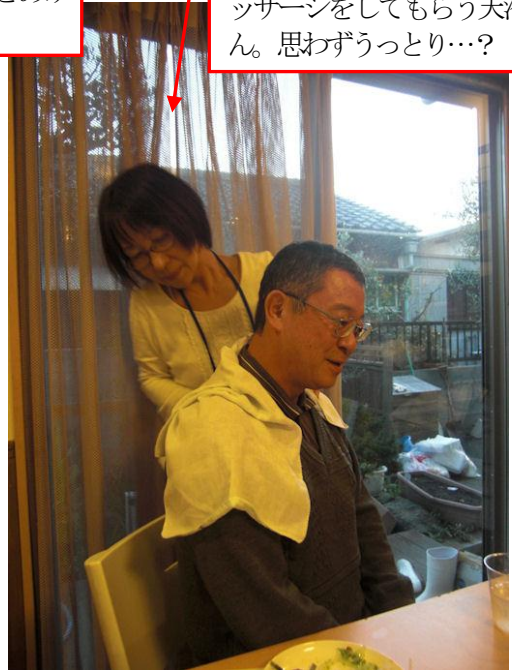
ワイワイガヤガヤ…、勉強会あとの親睦会(忘年会)です。「海鈴」の奥様の心のこもった美味しい手作り料理、大磯の新鮮な地魚などをたっぷり賞味させて頂きました。



添田さんから肩のマッサージをしてもらう中野さん。気持ちがいいのか？ 悲鳴をあげているのか？

添田さんの美声を聞かせて頂きました。マッサージをしながらですよ…！

こちらも細井さんから肩のマッサージをしてもらう天沼さん。思わずうっとり…？



以上 5期生 多賀