

## 第3回 家庭教育講座（報告書）

講演：「手から足から簡単セラピーで心と体のセルフケア&家族ケア」

日時：令和4年11月20日（日） 13:30～15:00

場所：宮崎県宮崎北高等学校 体育館

参加数：28名（保護者）

講師：井上 宏治先生

リハ コンディショニング スタジオ エール

- ・理学療法士
- ・NPO 法人日本フットセラピスト
- ・協会認定フットセラピスト
- ・認定メンタルパワーパートナー



### 【講座体験内容】

- ★簡単なボディチェック（肩こり・骨盤）
- ★鎖骨みがき（いつでもどこでもさりげなく）
- ★胸広げストレッチ（のんびりタイムにおすすめ）
- ★おなかほぐし（おやすみ前に、今日のリセット&明日への活力ワーク）  
などなど体験しました。



### ●参加者感想

- ・心と体のセルフケアという事で本当に簡単に取り組める内容でほんの一時間半ゆっくり身体を動かすだけで、身体がほぐれて軽くなったのを実感することができました。合わせて家族ケアの話もあり最近子どもと触れ合う機会がなかったので、挑戦してみようと思います。
- ・自分のためだけに使える贅沢な時間でした。
- ・家庭でも行って見て、子ども達とも共有して、気持ちの良いリラックスした時間を過ごしたいと思いました。

その他、たくさんの感想をいただきました。

【担当 1 学年家庭教育委員】（文責）

長友 英美  
北野かおり

# 手から足から簡単セラピーで心と体のセルフケア & 家族ケア

まずは、かんたんにポティチェックから。今の体のバランスの左右差や関節の動く範囲、違和感などをチェックしてみましょう。

## ●肩こり・首こりチェック

Checkするときのポイント  
ゆっくり、やさしく動いてチェックしましょう

## ●骨盤バランスチェック



では、簡単セラピーを行ってみましょう。やり方のポイントほどにかく「のんびり」「じわ〜」「気持ちよく」「いい加減」で行いましょう。

## い つでも、どこでも、さりげなく

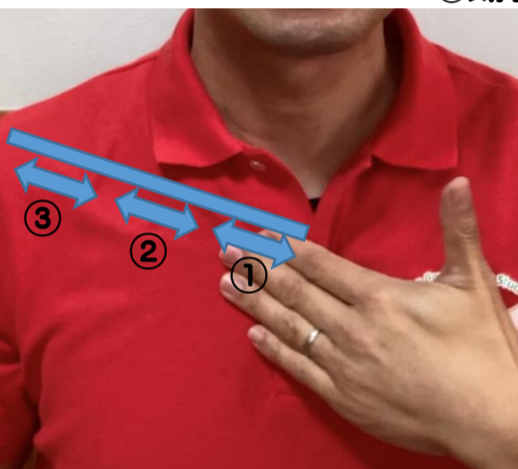
肩こりスッキリ

### 鎖骨みがき

& 鎖骨美人 & プチ体と対話

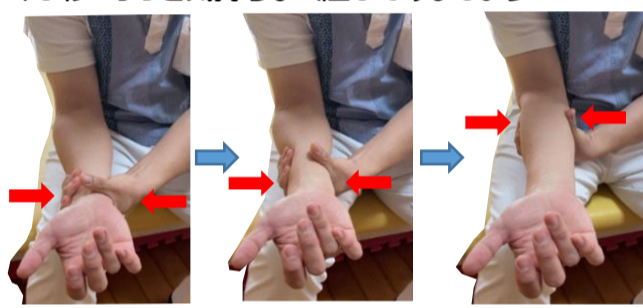
対話・会話のきっかけ(キーワード)(気軽な感じで)

- ①緊張、不安、頑張りすぎ→大丈夫、のんびり
- ②悩み、消化不良→気晴らし、気分転換
- ③気持ちため込んでない?→お喋り



指のはらを当てて鎖骨をなぞるように気持ちよく胸側から肩に向かってほぐしてみましょう。

腕を親指側からと小指側からゆ〜っくり包み込んで、「じわ〜」っと気持ちよく圧してみましょう。



### 腕疲れ・気疲れ取り

& 目指せ腕版ツイッギー(^ ^)

### 手のひらほぐし

& ところほぐし

「ふ〜」っと息を吐きながら



ストレスや疲れを感じている時、憂鬱、不安な気分などのにゆったり深呼吸しながら気持ちよく押してみましょう、なんとなく、気分が軽くなることと思います。

そけい部(コマネチポイント)をほぐしましょう。内ももさすりもいいですね。お腹、下腹部冷え、足元冷え予防に。座りっぱなしから立ち上がる時にほぐすのも腰痛予防におススメ。



寒くなるこれからの冷え対策に

### コマネチほぐし

& 立ち疲れ、むくみ解消に

## の んびりタイムにおススメ

### 足裏ツボ三点押し

「ふ〜」っと息を吐きながら



力こぶ筋肉(上腕二頭筋)に手のひらを当てて、自分の体重を利用して5か所くらいに分けて押しほぐしてみましょう。



### 一日がんばったあなたへ 頑張り筋ほぐし

心も体もwelcomeモード

### 胸広げストレッチ

& 二の腕シェイプ(^ ^)



少し肘を曲げたところから、ゆ〜っくりと肘を伸ばしてきます。すると、自然とお腹、胸が伸び広がり、なんとなく首も上を向きたくなくなってきます。自然と向きたくなくなった分だけ上を向いてみましょう。

楽にとれる側の横座りになり、後ろ側に出ている脚の太ももを手のひらでゆ〜っくり内側に捻じってみます。すると、自然と体が前側にある脚方向に捻じれていくと思います。あとは「自然と」捻じれていくのを感じながら、体についていってみましょう。無理に捻じっていかないでね。



気持ちいいカラダ作り

### 骨盤バランス調整

& 腰痛・肩こり・頭痛等の改善に

## お やすみ前に、今日のリセット & 明日への活力ワーク

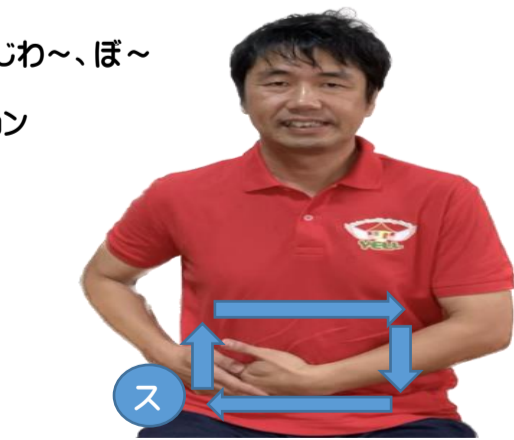
### ゆびじわ〜

指の腹を使って、じわ〜、ほ〜

& 繋がり、感じよう。体を通してコミュニケーション



ゆび先から呼吸を感じて



右下腹スタートで、上へ時計回りに、頭を休めて、手のひらで、心地よく、じわ〜とやさしく気持ちよく押圧。

今日一日のおいしい、うれしい、たのしいを思い出しながら

### おなかほぐし

熟睡への誘いと明日の元気に

### 噛み締め筋ほぐし

& 叶えたい小顔(^ ^)



無意識に噛み締めていることに気づくことありません? 疲労回復にもGOOD!

ゆ〜っくり、気持ちよ〜く耳をひっぱってポン!(手を外す)外した後もじんわり余韻を味わってみましょう。

マスク疲れ耳

### 耳ほぐし

& 心と体のリラックス、肩こり・首こりにも

ほわ〜っと温か



手をこすり合わせて温まった手のひらを目の上に! 勉強、スマホ・PCで疲れた目を休めよう。