



きんしゃい

平成29年夏号 vol.48

NPO法人 きんしゃい  
株式会社 きんしゃい  
連絡先 〒812-0053  
福岡市東区箱崎 1-29-4  
TEL 092-643-6095  
<http://www.npo-kinshai.com>



# きんしゃい通りの夏祭り



日時：7月6日（木）・7日（金）

場所：きんしゃいサロン

## 《きんしゃい七夕まつり》

短冊に思いを込めて  
願い事を書きましょう。

去年は願い事が叶った人  
がたくさんでした。

短冊や折り紙がサロンに  
あります。

ぜひ、笹の葉に飾りに  
お越してください。



6日（木）・7日（金）はところてん  
のおもてなしもあります。  
元気に夏を過ごしましょう。



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第43回 筋肉を強くすれば100歳まで元気！

きんしゃいでは指を動かすだけで全身ヨガと同じ効果が出る指ヨガ体操にも取り組んでいます

『指ヨガ』は両手の指を使った動作だけで、ヨガのエッセンスを体感できる画期的な指体操で新しい健康増進法を知ることができます。中国の漢方医学やインドの伝承医学などで遠い昔から重要視されている『指』。その指を刺激することで、本来人間に備わっている力-免疫力、自然治癒力-を高め、全身の気血の巡りや自律神経の働きを促し、全身能力を向上させて心身の調和にアプローチしていく指体操です。『指』を刺激するとは、何をするのかというと、指先を圧の高い状態にするのです。

《指先に生命エネルギーを呼び込む》

生命エネルギーとは、中国医学では『気』と呼ばれる『根源的な生命エネルギー』のことで、圧の高いところに集まる性質があります。生命エネルギーを呼び込むためには、体のどこかに圧の高い場所を作ることが必要です。やり方は簡単です。両方の5本の指の腹と腹を合わせて、胸の前で押し合うだけです。

▶きんしゃい真呼吸で『指ヨガ』をパワーアップ！◀

指ヨガの効果を上げるには、呼吸が肝心です。深い呼吸は酸素を取り入れるだけではなく、自律神経のスイッチの切り替えを促すことができます。呼吸・心臓の拍動、消化、体温維持など人の生命活動は自律神経がつかさどっています。自律神経には交感神経と副交感神経の2系列があり、場面に応じて自律的に機能しています。



指ヨガの  
効果を上げる  
呼吸法はコレです！

- ①最初に、口から息を吐ききる。
- ②1,2と数えながら鼻から大きく深く息を吸う。
- ③3,4,5と数えながら息を吐ききる。

※慣れるまではこのリズムを目安として、あとはその時の体の状態に合わせて無理のない自然なリズムで行いましょう。