

健康教室新聞



平成30年1月12日
糖尿病教育委員会



足の話



爪の役割

・毎日当たり前のように見慣れた爪ですが実は非常に重要な役割をしています。
歩いたり、走ったりするときに、足をけりだす力を爪が伝える・体重を支えて立つ動作や指先を守ってくれています。

爪半月

白い部分：健康状態が表れます。

大きな爪半月：新陳代謝が良い
小さい爪半月：新陳代謝が悪い
爪の成長が遅い



眠れない時



photo.jp - 24630222



ゆっくりリラックスしながら押す

疲れやストレス



足の指を握ってへこむ場所

足の裏 (つぼ)

足は第二の心臓
足に運ばれた血液を心臓の方へ送り出して
くれている筋肉を鍛えましょう



首や肩の凝り



目のツボ

指の付け根で首から肩をほぐす

胃腸調子が悪い時



photo.jp - 216972238



肝臓は右だけ

胃腸は広範囲。じっくりもみほぐそう

今年度提供したおやつ：

カロリー控えめ、食物繊維の補給を考えました。

今年もよろしくお願ひ致します



*画像・テキスト：インターネットより引用