

◆プチ不調 共通の原因は？◆

- ◎自律神経の乱れ
- ◎基礎代謝の低下
- ◎ストレス

◆プチ不調改善のための3原則とは？◆

- ◎運動
- ◎食事
- ◎コミュニケーション(考え方)

◆プチ不調を改善して、ハッピースマイルファミリーになるために必要な 15 個のこと◆

～運動～

- ◎血流を高めるもの
- ◎背骨や丹田を活性化させるもの
- ◎筋力、柔軟性、心肺機能を高めるもの
- ◎足腰を鍛え、上半身はリラックスさせるもの
- ◎体質に合ったもの




～食事～

- ◎季節に合ったものを食べる
- ◎栄養バランスが偏らないようにする
- ◎インスタント、カフェイン、アルコールをほどほどにする
- ◎大人は腹八分にする
- ◎体質に合った食事を摂る

～コミュニケーション～

- ◎スキンシップを多めにとる
- ◎共通の体験をする
- ◎存在を認め合う
- ◎褒め合う
- ◎ストレス発散法をもつ

◆簡単セルフケアマッサージ◆

元気が出ない時のセルフマッサージ	肩こり解消マッサージ	腰痛改善マッサージ
<p>～耳マッサージ～</p>  <p>①耳の上部と下部を持ち、耳全体を上下に揺らす                  ②そのまま横に引っ張る                  ★耳を頭から離すイメージで                  ③そのままグルグル回す                  ④前後にねじる                  ★耳全体が熱くなるのを意識</p>	<p>～手の平マッサージ～</p>  <p>①左手の平の人差し指から小指の付け根に                  右手の親指の第一関節をあてる                  ②人差し指側から小指側に向かって滑らせるようにマッサージ 反対も同様に行う                  ★イタ気持ちいい程度の強さで行い、痛い部分は特に息を吐く                  ★マッサージクリームを使うとさらにやり易くなる</p>	<p>～手の甲マッサージ～</p>  <p>① デスクなどに手の平を下にして置く                  ②指同士をしっかりと広げ、小指と薬指の付け根、中指と人差し指の付け根を押す                  ★指が入りにくい場合はボールペンの先などで押しても ok</p>

◆講師プロフィール◆

山本華子 1974 年広島県出身。

日本女子体育短期大学舞踊専攻科を卒業後、ヨガ&フィットネス講師となる。講師歴 24 年。

Studio Beets 代表。FIT&FLOW YOGA 協会代表理事。

著書に『骨ヨガ』(主婦と生活社)、『1 ユーweekセルフケアブック』(ディスカヴァー)。

また子供から大人までの心身のフィットネス講師としても活動し、これまでに港区立青南小学校、世田谷区立深沢中学校、世田谷区立駒沢小学校、広島県立賀茂高等学校などでの出前授業や保護者向けのセミナーなど担当。

