

つながるなよろ・つなげるメディア No.8

質問にお答えします ～素足で簡単!手軽にできる健康法～

いただいたご質問

『新型コロナの影響で自宅にこもりがちです。子どもも手軽にできる健康法等を教えてください!』

今回は、名寄市内在住の子育てパパ様よりいただいた「手軽にできる健康法」について、Nスポーツコミッションの山本あゆみさんにお聞きしました。

今回ご紹介するのは「アーシング健康方法」です。

アーシングとは裸足、素肌で大地と直接繋がる事を言います。

簡単にいうと素肌、または裸足になって道路、芝生、砂、岩などに直接つけます。

効果としては

- ①足裏の感覚機能の向上
- ②睡眠、寝つきが良くなる
- ③心血管、呼吸、神経系の機能向上
- ④アレルギー症状、関節の痛みをやわらげる
- ⑤ストレス解消

などで、他にもたくさんあります。

現代は便利な物が増え、室内で過ごす時間が多くなり、更に新型コロナの影響により、外に出る機会が減ってきています。朝起きて靴を履き仕事や学校に行き、帰宅する。このような状態は、元気がなくなったり、ストレスや不調等にも大きく影響します。

直接地面や芝生に触れることで地球のエネルギーが身体に入ってきて、アーシングで心から元気になり、日常生活や体調も大きく変化していきます!

1日10分でも始めていきましょう!雪が降るまでは毎日やって欲しい健康法です。

※実施される際は、怪我をされないようお気を付け下さい。



このコーナーは皆さんからのご質問等にお応えする形での掲載を行っています。「子どもとプールに行くのは大丈夫?」「自粛中にこんな新しいこと始めました」等、どのような内容でも構いませんので、ぜひ声をお寄せください。継続して皆さんのご意見を募集しています。

お寄せいただく際は、電話・FAX・メール・封書のいずれかの方法でお願いします。

お子さんからの親戚や友達等へのメッセージもメールにて募集しています。

詳細は名寄社協ホームページ等でご確認ください。

■問い合わせ・応募先

名寄市社会福祉協議会 地域支援係

〒096-0011

名寄市西1条南12丁目 名寄市総合福祉センター

電話: 01654-3-9862 FAX: 01654-3-9949

E-mail: chiiki@nayoro-shakyo.jp

名寄社協HP QRコード



名寄社協LINE QRコード



つながるなよろメッセージ

「じいちゃん、ばあちゃん、キックライダー乗れたよ!今度見てね!」

井上 亜緒葉 (あおは) 4歳