

# 健康づくり教室「ちむどんどん」⑤ 2022年11月15日(火)



講師 鈴木由記子 氏

足もみ・東洋医学の教え  
身体の冷え改善  
ツボ押しで未病の改善



ふくらはぎ・「第2の心臓」を動かすとポンプ  
の役割で血液の循環がよくなります



足もみは  
しもやけ、肩こり、めまいを防ぐ効果あり

とくに  
土踏まず→腸(便秘)  
かかと→生殖腺(不妊、生理不順) に効く

