

# セルフ腸もみ&エクササイズ講座

平成25年10月17日（木） 第1372号 週刊 ほ〜むぷらざ掲載記事



**NEWS クリップ**

## セルフ腸もみについて学ぶ

セルフト腸もみトレーニング講座が10月2日(水)、八重瀬町中央公民館で行われた。講師は、美カーナの與那城加奈美代表。腸の働きと健康美容との深い関わりを座学で学んだ後、実際に自分の体に触れて、硬くなった腸の箇所を探った。セラピストがおなかを触わりながらアドバイスした。

「セルフ腸もみの特長は、自宅で10分間、誰でも簡単にできること。朝起きた時や寝る前など、自分の好きな時間に合わせて気軽にできるので、忙しい主婦の方にもピッタリのエクササイズ」と與那城代表は語った。

講座では、実際に自分の体に触れて硬くなった腸の箇所を探るなど腸の働きと健康美容について学んだ



**家でできる手軽で簡単な健康・美容法!!**  
**地域コミュニティーの充実 募集中!!**

**健康を推奨される各自治体の皆様・自治会の皆様**

**出張講座  
致します**

年齢と共に低下する基礎代謝を向上させ  
肥満や生活習慣病の予防にも役立つ健康・美容法です。

人の健康は内側から… 人の元気は腸内から…

《腸もみ&エクササイズは腸の働きを修復する2つの目的がある》

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1 消化吸収と酵素の働きを調整</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脂質代謝の活性</li> <li>・消化・吸収・代謝への作用</li> <li>・ホルモンやビタミンの産生に關与</li> </ul> | <p><b>2 肝臓・腎臓・脳・神経系の保全</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫系の賦活</li> <li>・PHの調整とぜん動運動の活性</li> <li>・病原菌や有害菌の感染防御</li> <li>・有害物質や発がん物質の分解と排泄</li> </ul> |
|---|---|