

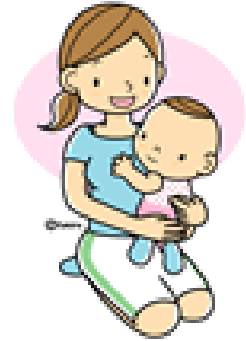
小児はりから
うまれた！

つぼ・タッチ・セラピー

小児はりは“刺さないはり”？！

「子どもにはりを刺すなんて・・・」「痛そう!!」そんな声をよく聞きます。でも、ご安心ください。子どもには“刺さないはり”を使用します。

刺さなくても、つぼを軽くさする、刺激するだけで脳や内臓の働きを活発にし、血流を促進、交感神経と副交感神経のバランスも整えて、精神的なリラックス効果もあります。



つぼを軽く
さするだけで

脳や内臓の働
きが活発に

つぼ・タッチ・セラピー

つぼ・タッチ・セラピーは鍼灸の小児はりをもとに、親子で楽しく続けられるようにアレンジした健康養生法です。

親が毎日、『みて、さわって、かんじて』いれば、病気のサインを早めに把握でき、病気の予防にも役立ちます。さらに、子どもの情緒が安定し、自己治癒力が高まります。

自律神経のバ
ランスが整う

ほぐれる・
落ち着く

自己治癒力
が高まる

皮フを刺激することは、脳を刺激することと同じ！？

皮フ刺激の効果は科学的にも証明されてきています。最近の研究から、表皮は脳などの神経系と同じところから発生しているため、脳と同じ細胞があり、脳と同じような働きをしていることが分かってきました。表皮は神経よりも先に触覚、痛み、かゆみを感じ取ることができ、からだを守る免疫系への働きかけや、ホルモンの分泌を調節する役割があるのです。

また、皮フに軽く触れるだけで、脳から“心の安定ホルモン”セロトニンが分泌され、緊張がほぐれ、自律神経のバランスも安定することが証明されてきています。

今、子どもに大切なこと

今、大人が子どもたちにしてやれることは、「病気やストレスに負けない体力と気力」作りではないでしょうか？親が愛情を持って、子どものからだに触ることで、子どもは「自分の存在を認めてもらっている」と感じます。「自分を信じてくれている」と思えば、自分の力を信じて、どんな病気や困難にも立ち向かうことができるのです。

“つぼ・タッチ・セラピー”を親子で楽しく続けていれば、子どもの“こころとからだ”は環境の変化に柔軟に対応できるようになってくれるでしょう。



小さい頃から、親と一緒に色々な体験をし、共に感じる経験をしている子どもは、相手を思いやる気持ちやコミュニケーション能力が高いと言われています。小さなことでも、子どもと一緒に楽しめることを見つけましょう！



親子で楽しくクッキング

ピクニック・オムレ

卵をかき混ぜるだけでも、「お手伝いができた！」と思えば、子どもの自信につながります。



おにぎりとおムレツさえあれば、
Let's go on a picnic !!

菜の花・竹の子入り!!



材料を切って！



炒めて！



卵を流しいれて！