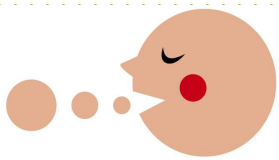
オンライン開催
ZOOM
3月～5月



第7回　PD患者のための呼気鍛錬（こきたんれん）クラス
参加者募集中

呼吸とは、息を吸って(吸気)、吐く(呼気)ことです。呼吸は息を吐くところから始まります。
呼気によって声は出ますので「呼気鍛錬」するとよい声がでます。
PD患者さんは声が小さくなりやすいのですが、気の流れをよくするための鍼灸のツボ押しでウォーミングアップ、母音発声訓練でカラダを共鳴させ、横隔膜を使った腹式呼吸で、気持ちよくラクに声が出るようにします。最後はハミングでクールダウン。
リラックスできますし、便秘、イライラ、不眠などにも効果が期待できます。
さらに滑舌や嚥下障害、姿勢の改善を目指します。イラストを多めにしたテキスト、動画（YouTube）もありますので、一人で復習が出来るようになっています。
そして、オンライン開催だからパソコンやスマホでご自宅から参加できます。

開催日	月曜日の14時30分～15時30分 3月7日,14日,28日, 4月4日,11日,18日,25日 5月9日,16日, 23日
参加費	全10回で5,000円(振込先は申し込み時にお知らせします)
入会金	なし
申し込み	岩﨑にメール(gunkojin@gmail.com)くだされば 折り返します。
服装など	ジャージなどの動きやすい服装、手鏡、バスタオル
テキスト	「パーキンソン病患者のための鍼灸・呼吸・発声 ＋ストレッチ」（希望者には郵送します）

尚、何か重篤な病態がある人は主治医の許可をお取りください。