

夢追塾同窓会3期 **みよし会** 12月例会報告

「**自らの健康管理**」 2期生の内尾俊之さんが講演

「みよし会」は平成29年12月6日（水）午後6時半から「ウェルとばた」で12月例会を開催しました。内容は2期卒業生の内尾俊之さんによる講演会「自らの健康管理」。細胞を若返らせる「血管マッサージ」を中心に奥の深い健康講座に参加者全員、感動しました。午後8時過ぎからは近くの居酒屋に場所を移して久々の忘年会を兼ねた懇親会で盛り上がりました。

＜参加者＞（順不同、敬称略）

樺沢敬視、池田慶子、田中真弓、宮尾節子、定平育子、今井由子、高城泰男、福森明人、畑美根子、江崎芳子、永吉和幸、貞光文江、小松良子、坂本博子、岡崎直実（2期生）

＜講師＞ 内尾俊之（2期生）

■講演の概要

内尾さんは若いころは肥満体形だったことや腰痛などの大病を経験したことから健康について関心を持つようになり、食事や体の仕組みについて研究。今では独自の健康ルーティンを続けているそうです。その結果もあって、80歳になった現在でも元氣そのもの。長年悩んだ腰痛も手術なしで完治したのだそうです。

内尾さんによると、人間の全身の細胞は年齢がいくつになっても再生されるとのこと。そのためには血液が全身に栄養と酸素を運ぶことが不可欠なので、血管マッサージによって動脈を拡張させることが老化防止の本質だそうです。

この日は内尾さんが上着や靴下を脱いでまで実際の血管マッサージの方法を伝授してくれました。受講したみよし会の面々は「これで10年は若返る」とばかりに大満足でした。



熱のこもった講演で聴衆の関心を惹きつけた内尾講師



血管マッサージの実技指導では、みんなで「こうですかあ？」と実演