すまいのかわら版

Vol.78

（有）井上興産
〒771-0134
徳島市川内町平石住吉3-29
Tel：088-666-3155
Fax：088-666-3156
inouekousan@theia.ocn.ne.jp
0120-64-3155

巡りを良くして健やかに過ごしましょう

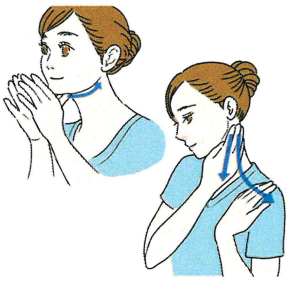
血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、刺激してさまざまな不調を防止しましょう♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「巡りを良くする」です。

リンパマッサージで全身をケアしましょう

おウチ時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか？マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。また、マッサージの前後には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてくれますよ。

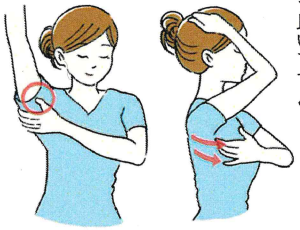
鎖骨は多くのリンパが集まる場所。くぼみに手を当てて、左右に優しくさすります。5～10回がおすすめ。あご下もリンパが集中するので、二重あごや顔のたるみの解消につながるそう。両方の親指をあごの下に当て、耳の下に向かってゆっくり滑らせたら、親指以外の指で首の下までなでるように鎖骨まで持って行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。



首～鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいですよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。

脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行うか、わき全体を親指以外の指でゆっくりさするだけでも良いですよ。



わきまわりのリンパマッサージは、腕のだるさや肩こりの解消に一役買ってくれます♪

鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退したいですね。両手を鼠径部のくぼみに当て、上下にさすりましょう。

脚は特に滞りを実感する場所では？ぜひ、すっきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして、足首から膝の裏まで、脚全体を手で包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各5回程度がおすすめです。

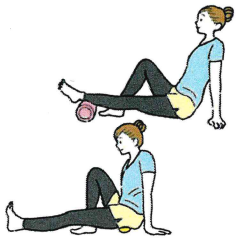
アイテムを使って手軽にマッサージ♪

体をほぐしたり、適度に刺激しながら血行促進などを目指したい人は、今話題のストレッチローラーはいかが？大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたり、ほぐしたい部分に乗って転がして使います。

たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立て、両手は床について支えて腰を浮かせ、体を前後に動かすようにします。

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。

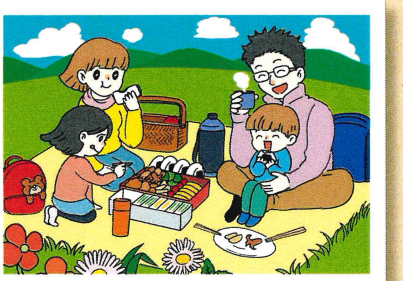
お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

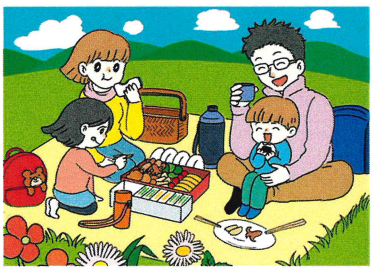


ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪（上）
痛気持ち良いポイントを探しながらマッサージしてみましょう（下）

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！





答えは裏面をみてね！