

「血行促進らくらく簡単体操」

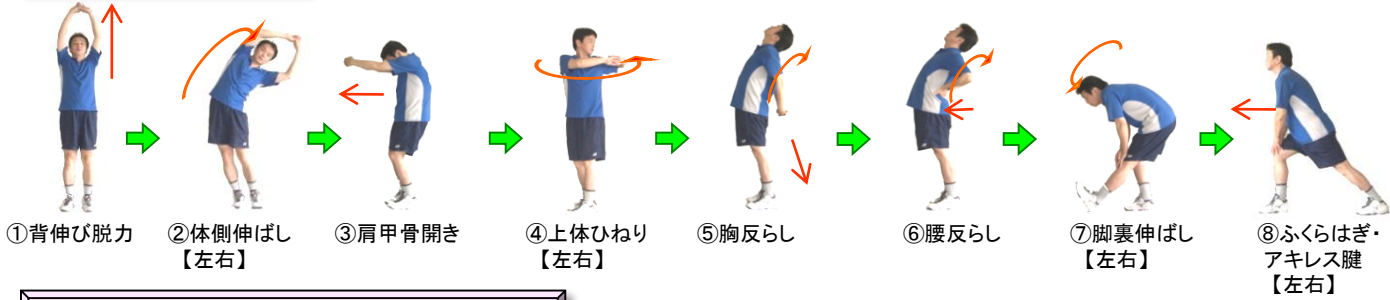


無理なく体を動かして
血行をよくしましょう！

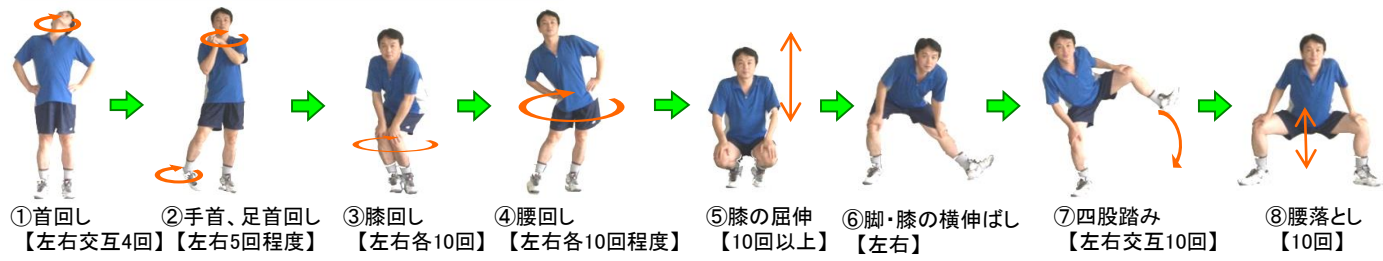
ストレッチのポイント
①無理せず気持ちの良いところまで
②息を吐きながら、
③はずみをつけず、
④伸ばすところを十分に意識して、
⑤10～20秒程度
行いましょう。
回数等はあくまで目安です。無理のない回数を行ってください。

注意！
痛みのある部位、痛み
を感じる動きはしないよ
うに注意しましょう。

1. ストレッチ(3分)



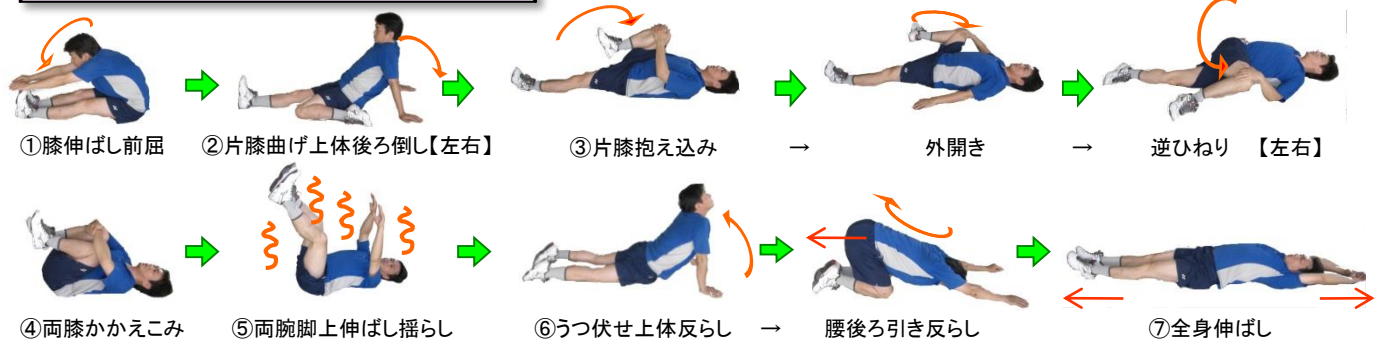
2. とても大事な関節回しと屈伸体操(3分)



3. イスにすわってもストレッチ(3～5分)

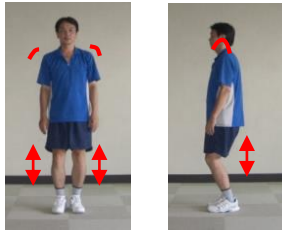


4. 床やベッドでストレッチ(5～10分)



5. 体全体を奥深くまでほぐす「ゆるめる体操」

① 全身上下ゆらし (1分～3分)



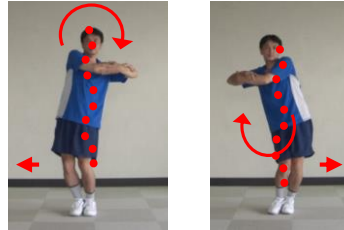
●足を肩幅に開き、膝をゆるめる程度に少し曲げ、膝のクッションで全身を小刻みに上下に揺らします。

② 上体ひねり (30回)



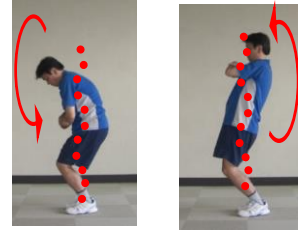
●両足を肩幅に開いて立ち、肩から力を抜き、上体をゆったりと捻じります。

③ 背骨よこ波体操 (左右各6回)



●両足を5cm程開き、両肘を組み、体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、膝も運動させ、体幹を横に波打たせます。

④ 背骨たて波体操 (前後6回)



●③同様に肘を組み、体の前で大きな縦の楕円を描くようにゆったりと回します。

6. フットマッサージ 足の冷え、血栓予防効果

■足がすう〜と軽くなり、ポカポカして、血栓生成予防、疲れ・不眠症・冷え性・むくみ解消も

① 足の反らし・曲げ (5秒ずつ4往復)



●足指部全体を手で握り、反らして曲げる

② 足のひねり (4往復)



●足を両手で挟むように握り、足全体を絞るように捻る。

③ 足裏と甲のほぐし



●足裏をまんべんなく指圧し、甲側も、入念にほぐします。

④ 足裏叩き (左右10回)



●足裏を拳で強たたく

⑤ 外すねの両手引き



●外すねに両手指を引っ掛け、手前側に強く引きます。これを膝方向に4回ずらして行い、片道4回

⑥ ふくらはぎのはさみほぐし



●両手で上下にふくらはぎを挟み、上に持ち上げる。膝方向に4回ずらして、片道4回行う。押し下げも同様に

⑦ 膝のさらこね回し (各10回)



●膝のさらを手で握り、こね回すように左右回しで各10回程マッサージします。

認定NPO・セルフメディケーション推進協議会(SMAC) 事務局

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 第7東洋海事ビル 8階 (株) 創新社内

Tel 03-5521-0890 Fax 03-5521-2883 <http://www.self-medication.ne.jp>

写真、文章、その他の掲載物を断りなく複製されることはご遠慮ください