

てごころ



過ごしやすい季節になり自然と屋外へ出て時間を過ごす機会も多いことでしょう。
体を動かしやすいくなり少しずつ運動を始めるのもいいですね。

そこで今回は、夏に向けた体力作りとして下肢筋力運動とツボのご紹介させていただきます。

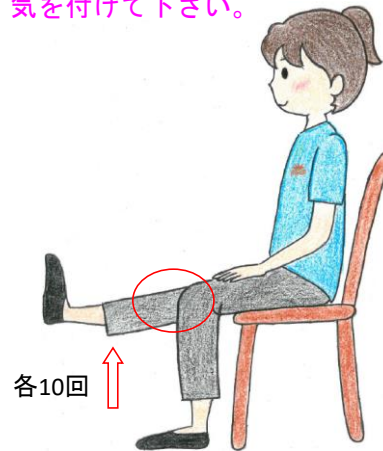
(下肢に筋力をつけることは転倒予防にもなります。ゆっくり毎日行いましょう。)

- ① かかとを床に付けてつま先を上げ、下ろします。
次につま先を付けてかかとを上げ、下ろします。

- ② 左右交代に膝を伸ばします。
体が後ろに反らないように
気を付けて下さい。



各10回
交互に



- ③ 両膝の間に折り畳んだバスタオルを
挟み、太ももの内側に力を入れて
タオルを押しします。

- ④ 片方の太ももを上げます。
上げた太ももの中央を両手で
下に押しします。

呼吸を止めないように



グーパー体操

指を大きく開いてパー

指をぐっと閉じてグー



交代に20回



第6号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からころへ、心から手を



安定した椅子や机につかまり行いましょう。

それぞれ10回を3セット行いましょう。

- ① 手をおなかにあて、同じ側の膝を伸ばし足を上げ下げを繰り返します。



- ② 足を肩幅に広げます。背筋を伸ばしつま先で立つ、かかとで立つを交互に行います。



- ③ 足のつま先は前方に向けたままで、片足を軸に外側に広げたり閉じたりを繰り返します。



- ④ 足を肩幅に広げます。膝曲げ腰を落とし、もとの姿勢に戻る。を繰り返します

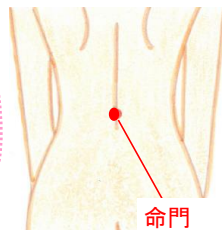
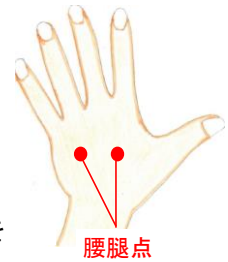


腰痛、足の疲れを緩和するツボをご紹介します。

腰腿点(ようたいてん)

手の甲にある2つのツボです。ひとつは小指と薬指の間、もうひとつは人差し指と中指の間を、どちらも手首に向かって親指でなぞっていくと指が止まる場所です。腰痛・ぎっくり腰などに有効なツボです。

1日2~3回程度、1~2分ずつ刺激します。親指と人差し指をツボに当てて、手の甲を挟むように押しもみほぐします。



命門
(めいもん)

命門(めいもん)

ちょうど、おへその真裏に位置するツボです。腰痛や疲労回復などに効果があると言われています。両手の人差し指か中指をツボ部分にあて、上下にこするように2分間ぐらい刺激します。あまり強く押さないようにしましょう。カイロなどで温めるだけでも効果があります。

飛陽(ひよう)

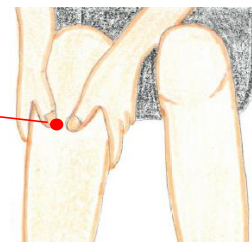
飛陽は外くるぶしの後ろのくぼみに指先を当てて上にすべらせていき筋肉にぶつかる場所です。足の疲れを取るツボです。



飛陽
(ひよう)

足の三里(あしのさんり)

足の三里はひざの下の骨の外側2cmほどにあるくぼみのあたりです。足の疲れはもちろん、全身の疲労回復をもたらすと言われています。



足の三里
(あしのさんり)

飛陽と足の三里は両手の親指を当て、すねをつかむようにしながら、気持ちよく感じる強さで、3~5秒押し離す刺激を繰り返します。