

あるく健康ニュース 11月号

足の冷え・むくみ

ふくらはぎは「マヨネーズ」

皆さんこんにちは、今年も寒い季節がやって来ました。
この時期は、足先が冷えたり・むくんだりします。
そこで今回は、自分で出来るセルフマッサージをご紹介します。

「人間の身体は60%以上は水で出来ています」という話しは、
以前にも聞いた事があると思いますが、イメージが掴みにくいと思います。

そこで、ふくらはぎを「マヨネーズ」に例てみましょう。
身体の皮膚が「マヨネーズ」の容器、
筋肉や血液などの水分が中身だとイメージして下さい。

あとは簡単、「マヨネーズ」のイメージのままに
自分のふくらはぎの中身を絞り出していく様に
足の水分を流して行きましょう。

実はセルフマッサージに力は要りませんし、
上や下などの流して行く方向も意識する必要もありません。

触る手の力を抜き、密着させたまま滑らせます。
滑り易くする為に、タオルの上からや直接皮膚に
マッサージオイルなどを使うのも有効です。

自然界にある水は、常に流れていなければ水質が悪化して行きます。
身体の中の水分も同じです。淀んでいる水分を動かして行く事が必要なのです。

大事なことは、セルフマッサージを難しく考えないことです。
マヨネーズを絞る要領で気軽に行ってみて下さい。

あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

