

あるく健康ニュース 2月号

水分は高い所から低い所へ

「ごきぶり体操」

皆さんこんにちは、今回はあお向けに寝たままでも出来る全身運動をご紹介します。
その名もなんと、「ごきぶり体操」です。

インパクトのある名前ですが、体操の効果はとても良いものなのです。

手足が冷えやすい、むくみやすい方にもオススメです、
肩や股関節のリハビリ運動にも最適です。

人間の身体の6割以上は水分で出来ていますが、
自然界では水分は基本的に高い所から低い所に向かって、
流れて行くものです。

人間の身体もこの水分の流れは基本的に同じで、
低い所の手足の末端部分に水分が溜まりやすくなります。

そこで、身体の体幹部分よりも手足を高くした状態で運動する事で、
全身の水分を循環させる効果があり、体重が掛からない状態なので、
関節の負担を減らしての運動が出来ます。

やり方は、すごく簡単です。
あお向けになり、手足を真上に挙げます。
力を抜いてぶらぶら振るだけです。

時間の目安は1回あたり30秒～1分程度
朝起きた時と、夜寝る前にあお向けになったタイミングで
1日2回程行うと良いでしょう。

ポイントは力を抜いてリラックスした状態で行う事です。



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

