暮らすアップ情報 69

クリナップ「水まわり工房」加盟店が、お客様に快適なくらしのための情報をお届けしております。

足首のストレッチ

健康に過ごすための情報

足首を回すのすすめ

足首回しは簡単で時間もとらないので継続しやすく、良い高血圧対策になります。
習慣にしてみてはいかがでしょうか。しかもさまざまな効果も期待できます。

ではなぜ、血圧が下がるのでしょうか？

人間の体は、心臓から動脈を通って血液が送り出され、次に静脈を通って戻ってきます。
ところが、重力の影響を受け、どうしても下半身、特に足首などに集まり
血流が滞ってしまいます。足首を回すと、アキレス腱がほぐされ、
ふくらはぎと繋がっている筋肉がよく伸縮するようになり、
ふくらはぎは第2の心臓としてよりポンプが機能し、
足の静脈の血液を心臓の方へ送り出します。

だから、
血流が改善して血圧が下がるのです。
加えて、さまざまな効果も期待できます。

足首回しは座りながら、
立ちながら、寝ながら
いつでもどこでもできます。

立ちながら＝
つま先を地面につけてまわします。

座りながら＝
脚を反対側の膝の上にのせ、足の指と手の指をしっかり絡ませ、空いた手で足首を固定し足首を外側・内側に大きく回します。

寝ながら＝
足首を外側に倒し、その後足首を回します。始めはゆっくり小さく回します。慣れてきたら、徐々に大きく回します。

足首の回し方は、ふくらはぎの筋肉を意識して回して下さい。回数的には左右10回ずつ程度を1日に何回かで充分です。ポイントは左右同じ数だけ回すことです。
※お風呂の中で足首のストレッチを行うと、血行が良くなり相乗効果も大きくなります。

さまざまな効果に期待

高血圧対策　ふくらはぎのむくみ解消　骨盤の歪み修正　冷え症改善
脂肪燃焼増大　免疫力UP　脳の活性化

これから寒くなりますが元気にお過ごしください。

大正十二年から続く伝統の技
有限会社嶋田工建

【 注文住宅、リフォーム、バリアフリー工事、修繕工事：住まいのドクター 】
（有）嶋田工建　ちょっとした小さな修繕工事も行っています。
こんな時？困った。どこに頼めばいいのかわからない、お声かけください
ホームページ：http://www.k-shimada.jp/　ブログ：http://k-shimada.dreamblog.jp/
TEL：261−0911　金沢市菊川2丁目24−2　（思案橋バス停前です）

Thank you

お世話になったみな様へ感謝と元気をお届けするレター 第４５号

ありがとう通信

11月

令和２年 11月

感謝の実りの秋

健康で謝恩のおりますように

今年は自粛で多くの行事が中止となり、さみしい年ですが、季節はちゃんと移り変わっていきます。新米がおいしいですね(*^^*)
もうじき香箱蟹が解禁だぁ～♪♫＊＊♪♫♬

家に関するお困りごと。小さなこともご遠慮なくお声かけください、地域密着の工務店です

有限会社嶋田工建

嶋田工建　TEL：２６１−０９１１　菊川2丁目24−2（思案橋バス停前）
工務店がつくる丈夫で長持ちする家。ブログにて施工を公開しています
工務店ブログ　http://k-shimada.dreamblog.jp/　工事日記、その他です。
嶋田工建HP　http://www.k-shimada.jp/　mail：info@k-shimada.jp