

てごころ

コロナ禍が続き、今まで通りの外出が出来なくなっている方もいらっしゃると思います。今回は運動不足解消と転倒防止のために下肢の筋力を強化する運動をご提案いたします。生活様式が変わってきています。室内で出来る運動の習慣をつけておきましょう。

室内で体を動かしましょう！

下肢のストレッチ

まずはストレッチから始めましょう（滑らないように素足で）

片足の膝を伸ばして足首をそらし、背中を伸ばしたまま上体を前方に倒します。膝の部分を軽く押し太ももの裏を伸ばします。



イスの座面半分に座り、背もたれをしっかりと持ち、足を開きます。鼠径部を伸ばす感じで開きましょう。



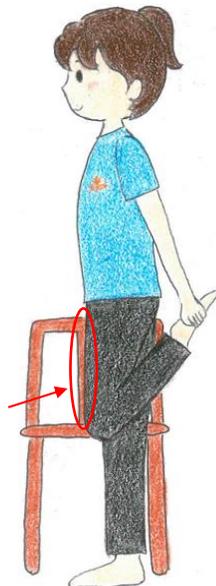
椅子にお腹を付けるつもりで重心を前に移動させます。左右交代にふくらはぎを伸ばします。



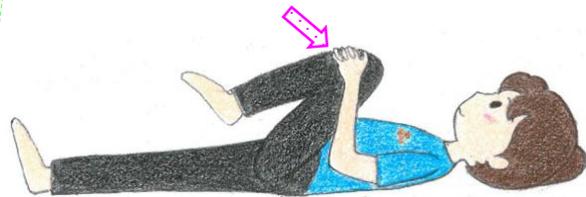
イスやテーブルの横に立ち、手で体を支えましょう。伸ばしたい側の足を手で持ち、膝をしっかりと曲げ、太ももの前側を伸ばします。反対側も同じように行います。



10数えて左右交代



お布団やベッドなど柔らかい上に仰向けで寝ます。膝を抱えるように、両手で持ちます。ゆっくりと膝を胸に近づけてみましょう。限界まで近づけたら20秒キープ元に戻し、もう片方の足も同様に行います。



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

第17号

～ 手からこころへ、心から手を

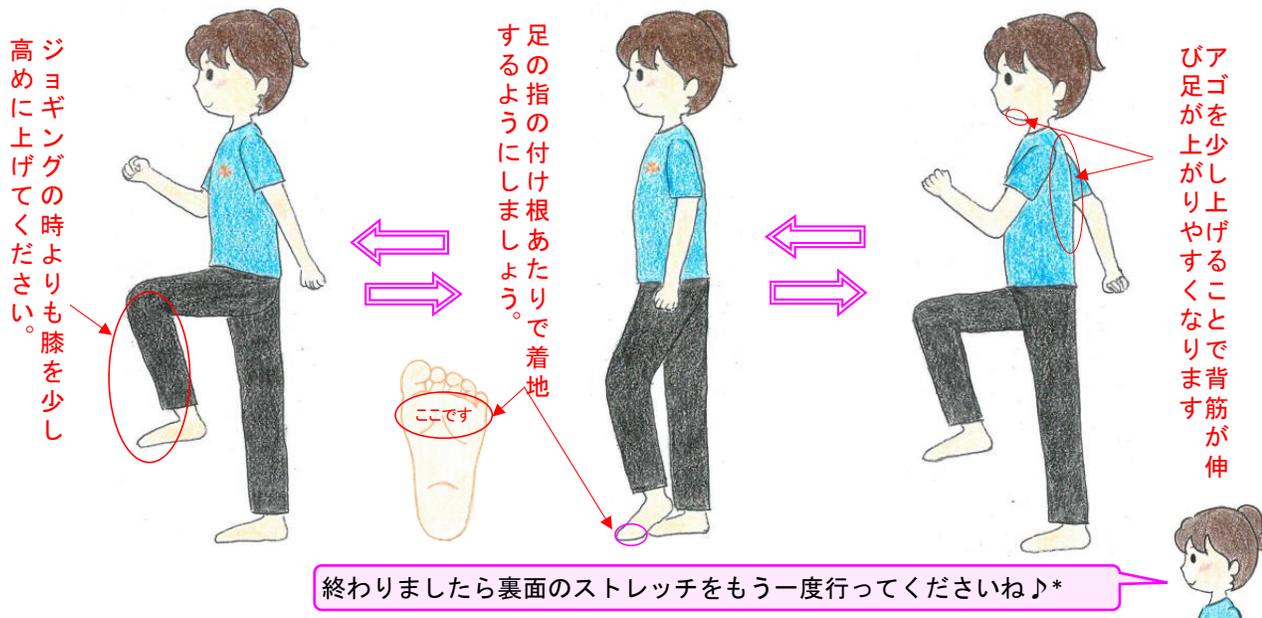


室内スロージョギング

スロージョギングはゆっくりした動作で行う家の中でできる運動です。ジョギングと言っても走るわけではなく、今回はその場で足踏みを行います。



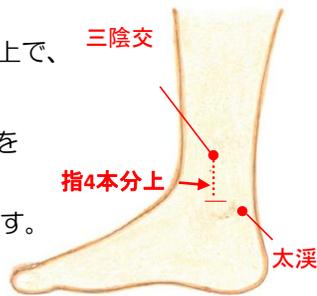
1日30分～1時間が目安です！
最初は無理をせず、1日30分くらいから始めましょう。
30分連続でなくても1日トータルで30分になればOKです。



血流を良くするツボをご紹介します。

三陰交 (さんいんこう)

足の内くるぶしの骨から指4本分上で、すねの骨のキワにあります。ここに親指を当て、残りの指で足をつかむようにしましょう。痛みなどの刺激を感じる場所です。

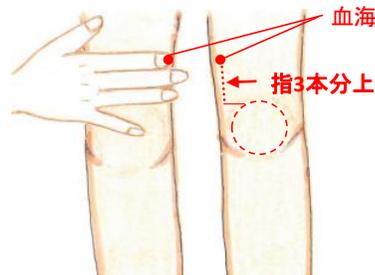


太溪 (たいけい)

内くるぶしとアキレス腱との間にある少し凹んだ場所です。風邪などをひきにくい元気な体にしてくれます。指で数秒押しは離すを繰り返して刺激してください。

血海 (けっかい)

膝のお皿の内側から、指3本分上にあります。ツボ周辺をさすって温めるだけでも効果があります。血液の流れがよくなり、冷え性の改善に効果があります。5秒間、親指で押しゆっくり力を抜くを3、4回行いましょう。



旬の野菜を美味しく食べよう！

ほっこり温まるかぼちゃのミルク味噌スープ



1cm角に切った玉ねぎと鶏肉をバターで炒めて、水を入れ蓋をして煮ます。火が通ったらほうれん草としめじを加えて1分ほど煮ます。混ぜ合わせておいた牛乳・めんつゆ・味噌を入れ弱火で3分煮たら、出来上がりです。

※煮ている間に牛乳・めんつゆ・味噌は混ぜ合わせておきましょう。

かぼちゃ	100g
鶏もも肉	1/2枚
玉ねぎ	1/2個
ほうれん草	40g
しめじ	30g
バター	10g
水	100ml
牛乳	200ml
めんつゆ	大さじ1
お味噌	大さじ1

かぼちゃには、β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。

かぼちゃに豊富に含まれる栄養素により免疫力の向上や便秘解消、冷え性の改善が期待できます。