

住まいのとも通信



体をケアして冬を元気に過ごしましょう！

日々の疲れをやわらげ寒さ対策にもなるポイントをご紹介します。
 今回のテーマは『**体を温めたりストレッチをして疲れを緩和する**』です。
 寒さが増すと体がこわばったり疲れもたまりますね。体のケアをして、リラックスしましょう。

足をケアして疲れを解消しましょう



足は放っておくと疲れがたまります。ブーツを履くと足がむくんだり、寒さによって足先が冷えたりと、悩みも増えますね。そこで足指の簡単なストレッチをしてみましょう。

△ **足指でグーチョキパー** 足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに足元から温まります。手先が冷たいときもグーパーを繰り返すことで徐々に温かくなります。起床前に布団の中でやるのもおすすめ。ふくらはぎは第二の心臓と言われ、下半身に巡る血液を心臓へ戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。

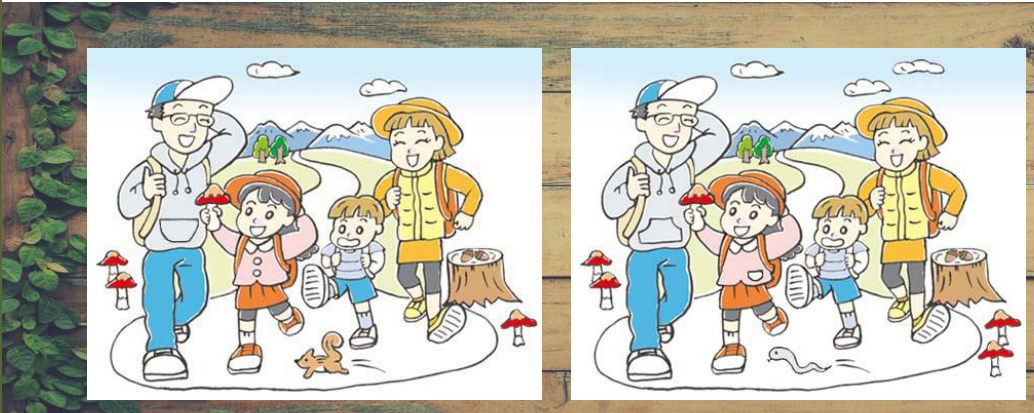
△ **つま先立ちストレッチ** 5～10秒、かかとを上げておろす動作を10回ほど。音楽のリズムに合わせて左右交互にかかとの上げ下げをやったり家事や歯磨き中にやってもOK！

首まわりや腰も温め&ストレッチ♪

温めアイテムを使うのも良いですね。中でも靴下はファッションだけでなく、機能面で進化しています。ドラッグストアなどでも、保温・発熱素材を使い、特に温めたいくるぶし部分に発熱素材をプラスした靴下は、まるでこたつに入っているような暖かさが期待できると人気。ほかに保温性に優れた靴下やウール素材、足袋のような形状もおすすめです。着圧ソックスは、むくみやだるさのやわらげと予防にも。最近では男性用も。フットウォーマーは足元を重点的に温められます。USB付きで手軽に給電でき、温度の段階が選べるタイプもあります。首まわりも疲れがたまりやすく、冷えると首や肩こりの一因に。そこで寝る前にホットタオルや温熱シートで首まわりを温めましょう。

△ **首回りの緊張をほぐすストレッチ** 頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。カイロを貼るなら臓器が多く血液が多く流れ丹田などツボもあるお腹が◎全身を効率よく温められます。体が冷えると腰に負担がかかるので、腹巻や湯たんぽ、小型のヒーターなどで腰を温めるのもグッド。

△ **腰を伸ばすストレッチ** クッションや枕を腰の下に敷いて仰向けになり、手足を伸ばして10秒キープ。ストレッチは、体に無理な力を入れず、呼吸は自然にすることを意識しながら行いましょう。



まちがいさがし
 5ヶ所あるよ！
 答えは裏を見てね