



# 住まいのとも通信

<発行>

(株)古田工務店

大阪市東住吉区杭全5-1-14

Tel: 06-6713-8234

Fax: 06-6713-8222

Vol. 74

2021年4月



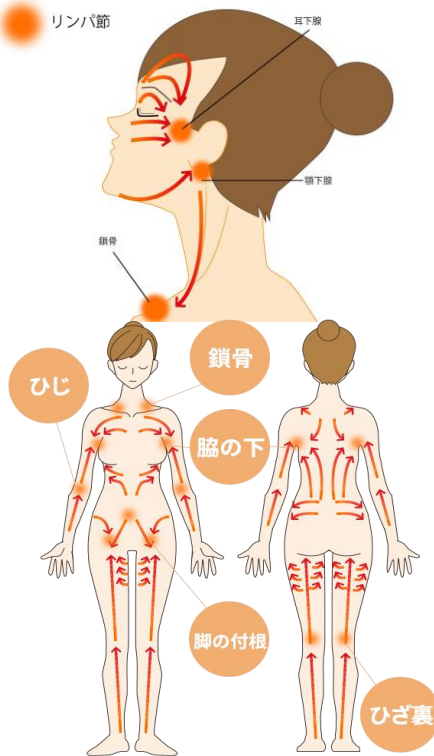
## 巡りを良くして健やかに過ごしましょう

血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、刺激してさまざまな不調を防止しましょう♪ 今回のテーマは「巡りを良くする」です。

## リンパマッサージをで全身をケアしましょう

### リンパマッサージの方向

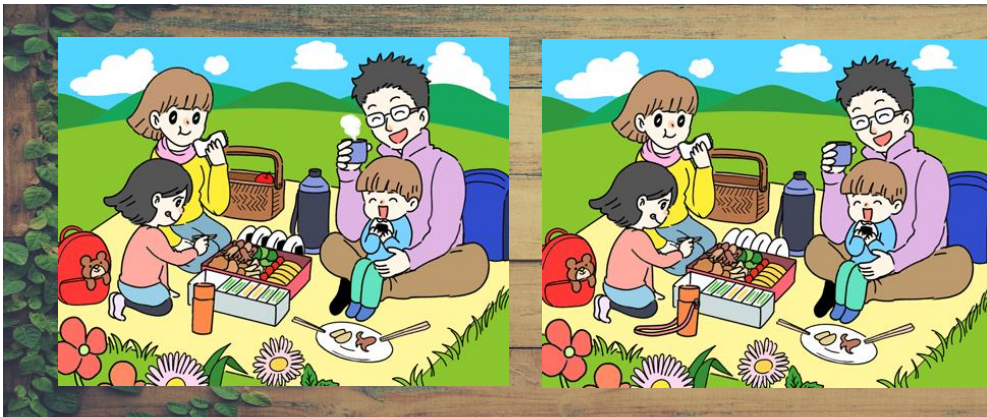
\*リンパマッサージの方向へ動かすとより効果が期待できます。



おうち時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか？マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。またマッサージの前後には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてくれますよ。鎖骨は多くのリンパが集まる場所。くぼみに手を当てて、左右に優しくさすります。(5~10回)あご下もリンパが集中するので、二重あごや顔のたるみの解消につながるそう。両方の親指をあごの下に当て、耳の下に向かってゆっくり滑らせたら、親指以外の指で首の下までなでるように鎖骨まで持って行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下左右に動かすと、顔のむくみ改善につながります。脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じる時は優しく行なうか、わき全体を親指以外の指でゆっくりさするだけでもOK。鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退しましょう。両手を鼠径部のくぼみに当て上下にさすり、足裏や足全体を軽く揉みます。次にくるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして足首から膝の裏まで脚全体を手で包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各5回程度がおすすめです。首~鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいです。わきまわりのリンパマッサージは、腕のだるさや肩こりの解消にも♪

## アイテムを使って手軽にマッサージ

今話題のストレッチローラーはいかが？大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたりほぐしたい部分に乗って転がして使います。たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立て、両手は床について支えて腰を浮かせて体を前後に動かすようにします。また、横向きで床に寝て手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。お尻をほぐすのも脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。



まちがい  
さがし

5ヶ所あるよ！  
答えは裏を見てね

新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！