

# らくらく健康だより

血液・リンパの巡りを良くして冷え防止

VOL. 14

ふくらはぎを動かすことで  
下半身に流れた血液やリンパ  
を上半身に戻すことができます。  
流れた血液やリンパが  
節々を通ることで免疫力も UP  
します。

自宅でらくらく体操。

やってみよう！！



やってみよう！！

●ふくらはぎを揉んで、血液やリンパの流れを促進しよう！

【方法】

- ①どちらかの膝を曲げ、足首に手のひらを当てます。  
下から上へ順にふくらはぎを揉んでいきましょう。  
「気持ちいいな」と思う程度の力が効果的です。
- ②下から上に揉む時に、ゆっくり5つ数えながら揉みます。  
回数は5回くりかえします。  
血液やリンパが下にたまりやすい夜に行うと効果的です。  
注意)上から下には揉みません。

