

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。

