2016年10月号

レイスだより

To ご利用者様

めっきり秋めいてきて、爽やかな秋風が心地良い季節となりました。
日に日に寒くなりますので、暖かくしてお過ごし下さい！

生活環境改善サービス　レイス治療院

健康体操　かかと上げ運動

足のむくみは、運動不足による筋量の低下によって起こります。
かかと上げ運動でふくらはぎのポンプ作用を活性化し、筋量の低下を緩やかにしましょう！

ー運動の手順ー

スタート → 真ん中まであげる → 上まであげる → 真ん中まで下げる → 床につける

まずは10回を目標にゆっくりと無理のない程度に運動を行って下さい。

ポイント

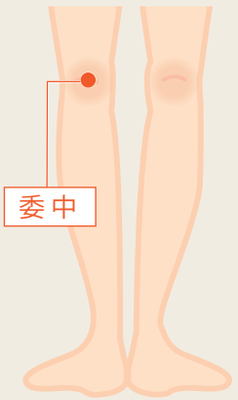
- 転倒しないよう安定の良いものにつかまり運動を行いましょう。
- 慣れてきたらリズミカルに楽しく運動してみましょう！

「食欲の秋」の謎

秋に食欲が増してしまうのにはちゃんとした理由があります。寒くなると身体は基礎代謝を上げ、熱を発生させようとします。その時、沢山のエネルギーを消費するためお腹がすくのです。また、寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄えようとする働きもあります。適度に運動し、美味しい秋をお過ごし下さい！

今月のツボ　～委中（いちゅう）～

膝の後ろの横じわのちょうど真ん中にあります。足のむくみや痺れ、腰痛に効果的です。座った状態で膝を手で包み親指で押しましょう。



Copyright(C)LEIS Co.Ltd.,All Right Reserved.