



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。風邪やインフルエンザ予防に気を配りながら元気にお過ごしください！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

血圧改善に！グーパー体操

朝起きづらい、高血圧でお悩みの方に！体に負担の少ない「グーパー体操」をご紹介します。

グーパー体操のやり方

1. イスにまっすぐ座ります。
2. 片腕を伸ばしてパー、逆の手は胸の前でグー
3. この動きを交互に 50 回程度行います。

グーのときは**ぎゅっと握り**、パーのときは指先が**ピンと伸びるよう**意識しましょう！



右手を前に出してパー
(左手は胸の前でグー)



左手を前に出してパー
(右手は胸の前でグー)

応用編に挑戦！

- ・もしもしカメよ〜♪と歌いながらグーパー！
- ・伸ばした手をグー、胸に当てている手をパー！
- ・両足を伸ばしたまま、足の指をグーパー！

注意

座れない場合は仰向けの状態で、腕が伸ばせない場合は曲げた状態で、無理なく体操を行って下さい。



手の筋肉を動かすことで、毛細血管が広がり血行が改善され血圧を正常に戻してくれます。グーパー体操を行うことで体が温まるだけでなく、脳卒中の予防にもなるので朝起き上がる前に寝ながら行うのもおすすめです。

～豆まきと「炒り豆」～

豆まきに炒り豆を使うのには理由があります。「豆を炒る」＝「魔目を射る」の意味を持っており、魔を払う神聖な行為なのです。また生の豆をまき、拾い忘れた時「芽（魔の芽）」が出てしまうと縁起が悪い為、炒り豆のみを使う事になっているのです。



今月のツボ ～きしゃ 気舎～

声の枯れ、喉の痛みを和らげてくれるツボ。鎖骨の上のくぼみ、内側あたりにあります。指でやさしく 5 秒程度押し试试看しょう。



気舎