



春の訪れに心浮き立つ今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
うらかな季節を思う存分、元気に楽しみましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院

## 健康法

## 足のお悩み軽減！血行促進方法をご紹介します



足は心臓から一番遠いため血の巡りが滞りやすく、冷えやむくみ、痺れがしやすい場所です。また、腰から神経が繋がっているため、腰の疾患の影響を受けやすい場所でもあります。今回は身体の末端にある足裏・足指の血行促進方法をご紹介します！

### ①ゴルフボールで足裏をころころ



椅子やベッドに座って、足の裏でゴルフボールをころころと転がしましょう！足の裏を刺激することで、血行を良くします。立つことができる場合は青竹ふみを使用してもいいでしょう。

### ②足指でタオルを引き寄せ



椅子に座り床にタオルを敷きます。足の指でタオルをつかみ自分のほうにタオルを引き寄せます。5本の指すべてを使うようにしましょう。普段使うことのない足の指を動かすことで筋肉がほぐれ、血行を良くします。

- どちらも痛くない程度に行なうようにしましょう。
- 足裏・足指を使うことでバランス感覚の向上にもつながります。ぜひ空いた時間に試してみてください！



## ～桜と梅の見分け方～

春といえば桜ですが、桜と梅の見分け方をご存知ですか？よく似ていますが桜は花びらの先が割れており、梅は丸い花びらが特徴的です。また枝からこぼれるように花が咲いているのが桜、枝に花がくっついているように見えるのが梅です。桜か梅か見分けながら散歩をするのも良いかもしれませんね。



## 今月のツボ きよりょう ～居膠～

股関節のしわの先端から指三本分、外側のところにあります。筋肉の疲れを和らげ足の痛みやだるさ、しびれに効果があるといわれています。親指の腹でゆっくり押しましょう。

