

各種不快感を改善する運動

被災地の方々は、厳しい冷え込みや食料不足など、厳しい環境の中でむくみ、だるさ、冷え、凝りなどの体調不良を訴える方も多いと思います。そこで、余計な体力を消費することなく、短時間でごく簡単にできる、そうした体調の不快感を解消する運動「コンディショニング」をご案内します。

① 足がだるい・むくみが起こりやすい時のコンディショニング

長時間座った後、たくさん歩いた後やだるい時などの足をスッキリしたい時に行ってください。

足首回し



- ① 楽な姿勢で座ります。片方の脚を反対の脚の膝の上に置きましょう。
- ② 足指と手で握手をします。
- ③ 手で円を描くようにクルクルと回していきます。
- ④ 内回しも外回しも行いましょう。

クルクルトントン



- ① 片足を前に投げ出します。反対側の脚は、楽に曲げておきましょう。
- ② 手で膝の横を持ち、小さく膝を持ち上げたりおろしたりを繰り返します。
- ③ 伸ばしている脚を股関節から引き抜くように回します。

ストレートカーフレイズ



- ① 立った状態で、両方のかかと同士をつけ、つま先を開きます。
- ② かかとを床から浮かせ、爪先立ちになります。下腹部をグッと上に引き上げるようなイメージで行います。

ポカポカと足が温まり、動きも軽くなります。

②肩コリ・頭痛・不安感がある時のコンディショニング

こんな時には、呼吸も浅くなりがちです。ゆったり息をすることで気持ちも落ち着きます。

肩のリセット



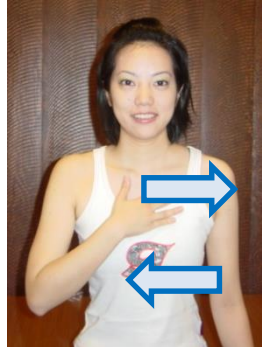
- ①肩の付け根をつつむようにして、反対側の手を添えます。
- ②肩の力を抜きながら、前後にぶらぶら揺らします。
- ③肩の力が抜けたら、腕を付け根からくるくる回します。

首のリセット



- ①指の腹を首の後ろの骨の部分に当てます。
- ②小さく首を縦と横に動かします。1mmぐらいの小さな動きで行いましょう。

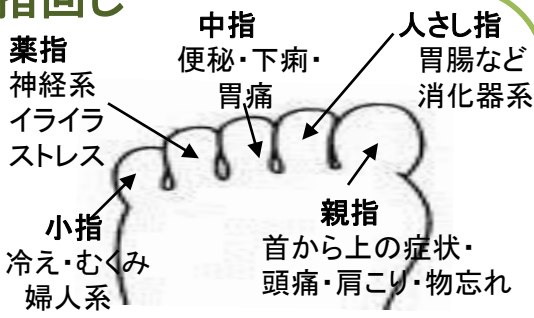
呼吸のリセット



- ①胸の上部を内側から外側にさすりましょう。
- ②胸の下側の肋骨部分を外側から内側にさすります。
- ③その後、深呼吸をしましょう。息がたっぷり吸うことができ、気持ちも落ち着きます。

③何となく身体の調子が整わない時のコンディショニング

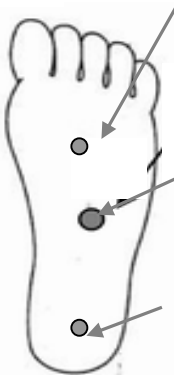
足指回し



足の指を手で引っ張りながら回します。小指から親指へ1本ずつ行いましょう。硬い指は丁寧に回しましょう。

つぼ押し

足を地面に置き、両手の親指を重ねてつぼに当てます。息を吐きながらゆっくりとつぼをおします。戻す時も3秒ぐらいかけて、ゆっくり吸いながら戻しましょう。湧泉と足心は3回、失眠は1回だけおしましょう。



- 湧泉: 冷えやだるさがある時に押しましょう。
- 足心: 疲れた時に押しましょう。
- 失眠: 眠れない時に押しましょう。