

私の子供の頃、夕食後に祖母や親の肩をたたいたり、腰をもんだり、足の裏に乗ったりする光景が多く、家庭で見られたものです。今思うと、コミュニケーションとスキンシップを図る場になっていたように思います。

年齢を重ねると、人の体もメンテナンスが必要になります。シニア世代になり、ようやく自分の時間が持てるようになったという方には、セルフコンディショニングを習慣にすることを薦めます。これは自分自身で体の調子を整える方法です。その例は

体操やウォーキング、ヨガなど、さまざまです。

今回は自分の手で簡単にできる方法を紹介します。

特に強い力は必要ありません。体のいろいろな場所を、手のひらで大きく円を描くように擦っていると血行が良くなり、だんだんと温まってきます。コリを感じる部分は、指の腹をそろえて、1回3秒くらいの目安に軽く数回押してみましよう。腕や脚など手でつかめるところは、握力計を握るように、静かに力を入れてください。パートナーと互に行えば、効果はさらに上がります。

軽い筋トレやストレッチ体操などもセットにすると、より良いでしょう。

ヒトの血管は毛細血管が95

技あり！

ほねつぎの

健康術

5

## 自己管理を習慣に

%を占めるといわれています。コンディショニングを効果的に取り入れ、血行や代謝を促進させ、健康な毎日を過ごしましょう！

(星真奈美)

次回は6月21日掲載予定

