

百歳時代の健康からだ作り

転倒予防に役立つ
手足のストレッチング

冷えから血流が悪くなりやすい冬場は、体の動きも鈍くなり、転倒などの危険もあります。そこで血流をよくするストレッチングを紹介しましょう。

人間の脳は心臓の位置より上にあるので、通常、血液は滞らず、うっ血することなく機能しています。つまり血流

動画は
こちらから
ご覧ください



を滞らせないためには、心臓よりも上にすることが大事なのです。

そこで下図のようなポーズで両手と両足を心臓より上に上げて細かく振動させると、血流が改善します。簡単ですが、手足がスッキリして軽くなるのが分かります。

山崎邦生

手足の運動



①枕に頭を乗せ、あおむけに寝る。両手・両足をゆっくりと上げ、両肘・両膝はまっすぐ伸ばす。手のひらは向かい合わせにし、足首は顔の方へ曲げる。両手・両足は肩幅に広げる。

②両肩とお尻は床から浮かないようにして力を抜き、肩と股関節を支点に、両手・両足を約2分間細かく振動させる。

* 2分間続けるのがつらいときは、足をいったん下ろし、休みながら続ける。