

冬におすすめ!

「さする」運動

「ふむ」運動



冬は、急激な温度変化によって心筋梗塞を起こしやすい時期です。また、筋肉の柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などを損傷しやすくなります。そのため、運動する場合には温度変化の少ない屋内で暖かい時間帯に行うことや、準備運動をしっかりと行うことなどが大切です。

しかし、冬は体を動かすことが面倒になる時期です。そこで、「さする」運動と「ふむ」運動をお勧めします。



総領支所地域振興室
専門員 繁藤 千由香

「さする」運動

もむ、押すなどの強い圧をかけて行うマッサージではありません。

顔・首・肩・背中・腰・腕・胸・おなか・足など、体のいろいろな場所を繰り返しゆっくりさすりましょう。自分自身で簡単にできるので、いつでもどこでも「さする」習慣を生活の中に取り入れてみましょう。

※筋肉が硬いところは、10秒くらい軽く握ってから、さするとほぐれやすくなります。

※足首や膝、足の付け根などをさすると関節が動きやすくなり、歩行が楽になることがあります。

※さする回数は何回でも構いません。

「ふむ」運動

自宅で簡単にできる「ふむ運動」として、「青竹踏み」があります。

「青竹踏み」とは二つに割った竹の上に足を乗せ、足踏みする運動です。

「つま先」「かかと」「足の中央」と足裏全体を意識しながら竹を踏みましょう。全体で10～15分程度踏むと体も温まり、効果を感じられます。ただし、慣れないうちは痛みを感じる場合があります。やり過ぎは禁物です。少しずつ時間を伸ばしましょう。



これらの運動は、皮膚や筋肉を直接刺激するとともに、神経を活性化させ、内臓などの働きにも影響を与えます。刺激が皮膚から脳へ伝わると、筋肉がほぐれて体が動きやすくなり、気持ち良いと感じることでリラックス効果が高まります。また、血液やリンパの流れが良くなることで、疲労やむくみ、冷え性が改善されます。その結果、質の良い睡眠やストレスの軽減など、心と体の健康につながります。

寒い冬、「さする」運動で体をいたわり、気持ち良い程度に「ふむ」運動を行い、心も体も温かい日々をお過ごしください。