

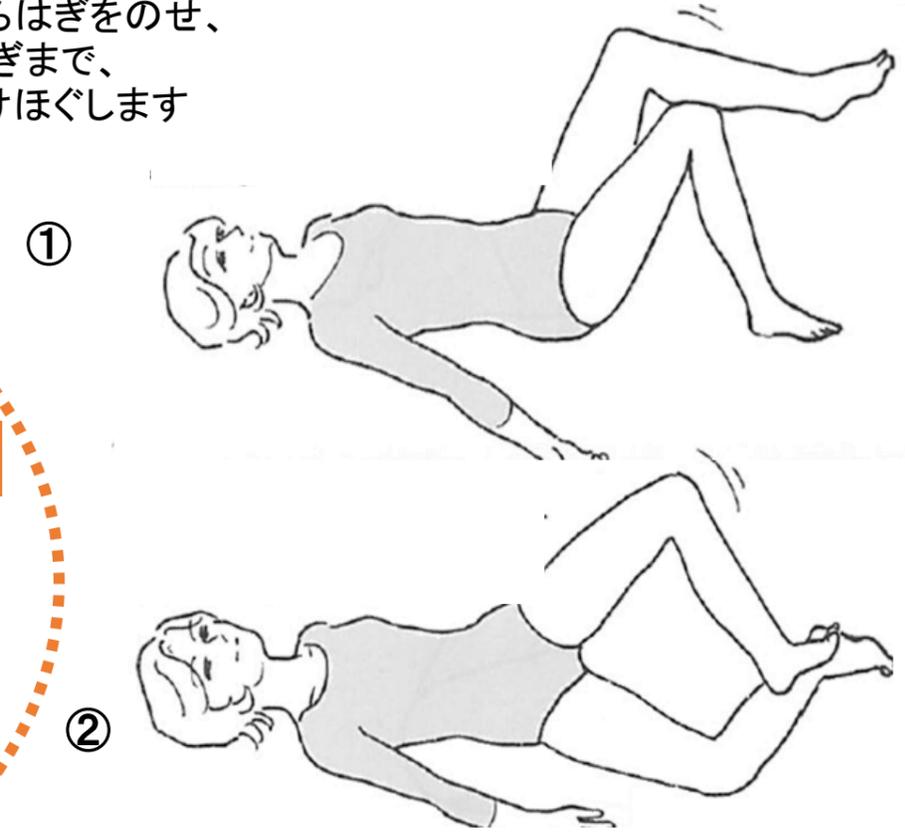
1、足ほぐし 冷え性、足がだるさ、むくみ、痛風、水虫、高血圧症、低血圧症の方におすすめ！

- ① 心臓から遠い右足から行います
- ①伸ばした左太ももの上に右足裏が見えるようにのせます
※太ももの上に足をのせ難い場合は床においたままでなさってください
- ②足の指を親指から1本ずつ、手の親指と人差指で持ちます
付け根を広げるように前後に動かします
- ③足の指と、反対側の手(左手)の指で握手をします
- ④両手の親指で押しながら刺激します
左足も同様におこないます

足の裏には内蔵につながる、たくさんのつぼがあります
内臓をマッサージするような気持ちで足裏から体内を活性化しましょう！
またマッサージにより足を暖めると、血液の循環が良くなります

2、足のらくらくマッサージ 冷え性、不眠症、足のだるさ、こむらがり、高血圧症、低血圧症の方におすすめ！

- ①仰向けに寝て、膝を90度くらいに立てます
右足の膝の上に左ふくらはぎをのせ、膝の後ろから、ふくらはぎまで、十分にもみつけ押しつけほぐします



- ②右足を倒し左足のかかとで、右ふくらはぎの内側を軽く押します
右足の裏を、左足のかかとで、押したり叩いたりします
反対も同様におこないます

自宅でできる 通いの場

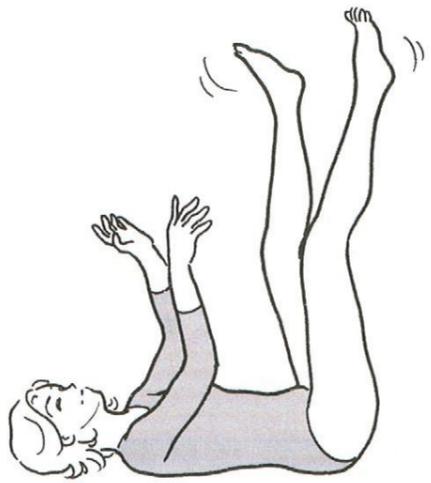
NO.1 足のだるさ・疲れを解消ヨーガ

いつでもどこでも簡単に、体をほぐして体調を整えましょう！
体をほぐすと、筋肉がほぐれ、血行が良くなります。
血行が良くなると体温が上がり免疫力抵抗力が高まります。
無理なく無駄なくヨーガをなさってみてください！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子

3、ゴキブリのポーズ
足のだるさ、むくみ、静脈瘤、こむらがり、高血圧症、低血圧症の方におすすめ！

あお向けに寝て両手・両足を上にあげます
全身の力を抜いて、気持ち良いだけ手と足を振ります



4、駄々っ子のポーズ
痔疾、高血圧症、低血圧症、下半身の流れを良くして膀胱炎・失禁の改善におすすめ！

あお向けに寝て手は体の脇に置きます
かかとでお尻のあたりを、トントンと気持ち良いだけたたきます

