

冬の寒さに
負けない為の
体力作りを始めよう

ワンポイントレッスン 冬直前特集号!

2013年の

冬予想

今年も寒い冬がやってきます。気象庁の発表によると、2013年冬は「平年よりも気温が低くなり、日本海側では降雪量も多い」といった予報となっております。冬は空気が乾燥し、ウイルスが繁殖しやすいので感染症が多発する季節です。加湿器を使用し湿度を60%~70%を保つことはもちろんですが、自分自身の『免疫力』を高める事が重要であります。免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから身体を守る力。低下すると多くの疾病を引き起こします。免疫力を高める為には、運動によって血流・リンパの流れを促進させると共に、食事を工夫する事も重要です。特に、旬の野菜である白菜やブロッコリーなど白血球(生体防御に関わる免疫担当細胞)を活性化させるのに有効です。運動と食事の工夫を行い、快適な冬を過ごしましょう!

今回の動作: 【手指のほぐし】

こんな方に
効果的!

- 最近、箸が使いづらくなった
- 字を書くのが自信がない
- 編み物ができなくなった
- 指先が冷える
- 洋服のボタンが掛けられない
- 家事(炊事・洗濯)が難しくなってきた
- 洗髪ができない
- 首・肩こりがひどい



【動作説明】

- ①片手をパーにします。もう片方の手で手刀を作ります
- ②親指と人差し指の間をやさしくトントンと叩きます
- ③人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順番にほぐします
- ④もう片方の手も同様に行いましょう

【回数】

各指の間を20回ほど行いましょう

注意点

力を入れて叩くのではなく、やさしく・ゆっくりと行います。

期待できる効果

指の間を一本一本丁寧にほぐすことにより、末梢神経を刺激し、全身の血流を促進します。そうすることで、手が暖かくなり、繊細な指の動きを可能にします。また、脳にも刺激を与える事ができ、感覚を敏感にします。

永井先生からのワンポイント!

この動作は、ゆっくりとやさしく行う事が重要です。強く行くと筋肉が固くなり効果は期待できません。また、動作を行いながら少しずつ手が暖かくなり、手の感覚が戻ってくるのを感じましょう!

