

冷え性対策の運動をご紹介します

いまは1年で1番寒い時期「大寒」です。←

冷え性の方には大変つらいシーズンですね。冷え性の原因は様々あると言われていますが、今回は「筋肉量が少ない＝運動不足」に対して、おすすめの運動をご紹介します。←

立ったり歩いたりする中でも重要な役割を担っている“ふくらはぎ”は第二の心臓とも呼ばれているほど重要な筋肉があります。ふくらはぎの筋肉量低下は下肢の血流停滞につながり、足先の冷えを引き起こします。←

ふくらはぎのストレッチ(図1)や踵上げやつま先上げ運動(図2)は、ふくらはぎの筋肉を鍛え、冷え性予防また改善の一助となります。←



図1



図2

発熱等、風邪症状の診療を行っています。
ご利用下さい。

また長野市乳がん検診を予約制で行っています。
2月末までです。ご利用下さい。

