

揉みほぐしてキープする！ 血流回復で代謝アップ

指先が冷える……。肩まわりが痛む……。もしかしたら手首のアーチが崩れているのかも。

本来、手首にある骨はアーチ状になっています。しかし、長時間のスマホやパソコン作業で手のひらが硬く扁平になりアーチが崩れてしまうと、手首を通る血管や筋肉が圧迫されて血流が悪くなったり、背中へと連なる筋膜がヨレて筋肉の動きが鈍くなります。

凝り固まった手のひらや手首をほぐすことで血流がよくなり代謝がアップ。冷えや痛みの緩和につながります。

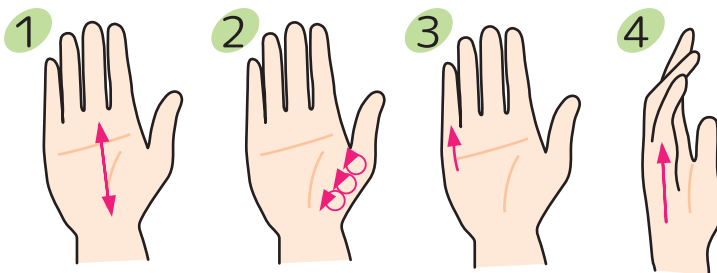
手首のアーチ



<手のひらもみ>

硬くなった手のひらに
圧を加えてほぐす

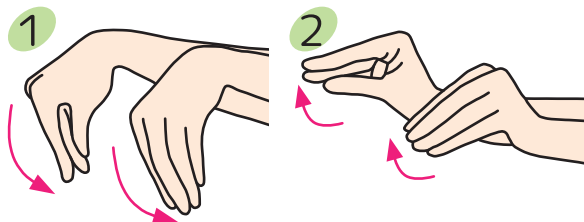
1. 手のひらの真ん中をほぐす
2. 親指の付け根をほぐす
3. 小指の付け根をほぐす
4. 小指側面の付け根をほぐす



<手つぼめ>

アーチ形をキープする力をつける

15回×2セット

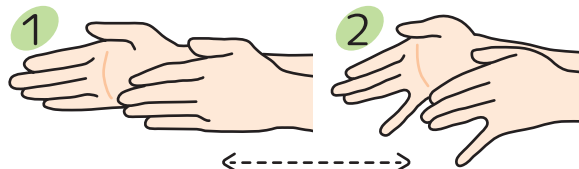


1. 肘を伸ばして両手を前に出し、指をつぼめて下げる
2. 手首を戻して真上に引き上げる

<小指体操>

小指だけを動かすことで二の腕から
肩甲骨までの筋膜がほぐれる

下げては戻しと繰り返す



1. 前にならえをするように両手を前に出し、5本の指を真すぐにそろえる
2. 親指から薬指はそのまま、小指だけ離して下げる

意外と知らない？

「貧血」の症状とは



貧血とは、血液が十分な酸素を運べないために起こる全身の細胞の酸欠状態です。鉄分は日常の汗や尿、皮膚のはがれなどで知らないうちに流出しています。さらに、拍手や走った時などの手や足への「衝撃」によっても赤血球が壊れて鉄分が失われてしまいます。

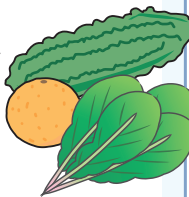
「なんとなくだるい」「すぐに息切れする」「乾燥肌」「口内炎」「抜け毛」「爪の変形」「飲み込み障害」など……。これらは貧血が原因で起こっているかもしれません。貧血＝「立ちくらみ」だけではないのです。

鉄分を摂るには……

1. 食事から

鉄には体内への吸収率が高い「ヘム鉄(肉・魚などの動物性食品に含まれる)」と吸収率が低い「非ヘム鉄(植物性食品や卵・乳製品に含まれる)」の2種類があります。非ヘム鉄はタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

これから夏にかけては、キハダマグロ、ほうれん草、アナゴ、ゴーヤ、オレンジ、メロンなどがおすすめの食材です。



2. 調理器具から

鉄鍋や鉄タマゴ(鍋に入れて使う鉄のかたまり)などを使って料理すれば、微量の鉄が溶け出して鉄分補給ができます。

近年の日本人は食生活の変化などで鉄分摂取量が減っているの、普段から意識的に鉄分を摂るように心がけることが大切です。