



疲れやこりを予防＆解消 ふくらはぎのセルフマッサージ

セルフマッサージで冷え＆血流改善を！

立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間過ごしたり、たくさん歩いていたりして疲れた日には、簡単なセルフマッサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。

血液は全身をめぐっていますが、心臓から遠い下半身は血流がわるくなりやすいといわれています。とにかく体が冷える寒い季節は、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。ここを中心にマッサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやこりを予防する効果が期待できます。足先側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマッサージしてください。

実践のタイミングは、入浴後など体が温まっているときがおすすめ。足先が冷えているときは、足湯のあとに行うとよいでしょう。



ふくらはぎのマッサージは、両手を使って足首からひざ裏に向かってゆっくりやさしくなでるように行います。ポイントは血流を促すよう意識することです。



足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えているときは、マッサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶし上まで足をつけて冷えた足先をぽかぽかに温めてください。

暮らしのヒント

香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マッサージや足湯の時間に“好みの香り”をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマッサージオイルを使ってケアをする、数滴のエッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単なところから始めてみてはいかがでしょう。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！

定休日のご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

※丸の付いている日が定休日です。