

ツボへの刺激方法



① 足と反対側の親指でゆっくり10秒ほどかけてゆっくり左右押圧します。

※ ツボを押しながらつま先を上げ下げするとふくらはぎの筋肉の刺激になり、さらに効果的です！

地機(ちき)ツボの位置
 内くるぶしから指をふくらはぎの内側に沿わせていき、膝の骨の出っ張りから人差し指・中指・薬指・小指までそろえて当てた小指側にあります

② ふくらはぎの血行促進に効くツボ『地機(ちき)』

ふくらはぎは『第2の心臓』と呼ばれています。

ふくらはぎの血行促進を図ることで足の筋力強化に繋がります。

そこでふくらはぎの血行促進に効果のある『地機(ちき)』というツボの刺激方法をご紹介します。

運動効果を高める栄養摂取



フレイル予防のためには、適度な運動（筋トレ）と栄養摂取が大切です。筋肉も「ロイシン」というアミノ酸が最も効果的です。牛乳やヨーグルト、チーズなど、タンパク質を豊富に含む食品は、年齢に関わらず、朝食の引き起すことにつながります。3食ともにタンパク質を摂ることが大切ですが、1日の始まりである朝食のタンパク質不足は、運動効果を小さくしてしまうので、朝ご飯を工夫したいですね。薬局や病院の管理栄養士さんに相談もできますよ。

自律神経から考える夏バテ予防

POINT

「食欲が落ちる」「体がだるい」「体調がすぐれない」といった、夏場に起こりやすい「夏バテ」といいます。その原因は自律神経の乱れが原因で、栄養不足といった身体的ストレスが挙げられます。自律神経のバランスを整えるためには適度な運動も必要です。例えば、ラジオ体操やストレッチなど全身を動かす運動も有効ですが、運動を行う際は熱中症に注意する必要があります。塩分補給を適度に、疲労回復に必要な栄養素をしっかりと摂取できるようにしましょう。運動、食事、睡眠といった基本的な生活のリズムを保つことが自律神経の働きを整える最良の方法です。

