

りんどう大磯

りんどうデイサービスセンター大磯ではパワーリハビリテーションで身体機能の維持向上を図る以外にも口腔機能の衰えを防ぐ体操や、自宅で自主的に取り組める体操プログラムも用意しています。

今回は特にデイ大磯の利用者様が取り組んでいる内容を掲載します。

健康ゆすり(ジグリング)のススメ

昔は貧乏ゆすりと言えば、お行儀が悪いと言われたものです。

しかし近年では、下半身や特に膝のセルフケアとしては大いに推奨されています。

貧乏ゆすりという名前がよくないのですが、近ごろでは『健康ゆすり』とも呼ばれているのです。

海外ではこの健康ゆすりは『ジグリング』と呼ばれ、治療の一環として考えられています。

楽に膝を揺らす



足を後ろに引くと自然にかかとが上がる

- 座りっぱなしの時に下半身の血流が滞ることを防ぐ
- 冷えや浮腫みの解消
- ストレス解消になる（一定のリズムで体を動かす事でセロトニン“幸せホルモン”の分泌を促す）
- 集中力のアップ
- 大腿部、ふくらはぎの疲労回復と張りの解消
- 膝痛の軽減
- アメリカの研究では、軟骨の生成を促す効果があると見られており、変形性関節症のリハビリにも取り入れられている。
- イギリスの疫学調査によれば、健康ゆすりをすると長時間座っていても動くことにより、心血管系疾患や糖尿病の予防となり死亡リスクが下がるとの事。