

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のマシンを使用した身体機能の維持向上を図る以外にも、ちょっとした合間に自宅でできる運動や体操を提案しています。

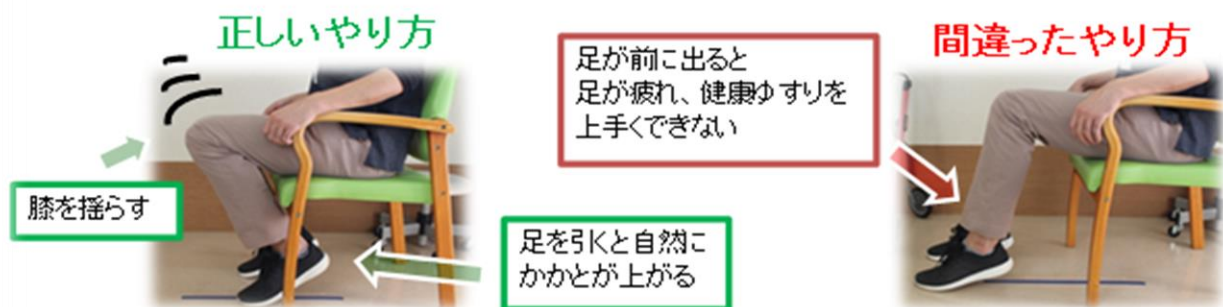
りんどうだより

りんどうデイサービスセンター大磯

今回はりんどう通信の中から健康ゆすりについてご紹介いたします。

健康ゆすり(ジグリング)のススメ

縦揺らし法 両足を後ろに引くと自然にかかとが上がる。そのまま脱力した状態で上下に揺らす。



横揺らし法 股関節を意識し、両膝を気楽に左右に揺らす。縦に揺らすのが難しい方にオススメ。



健康ゆすりの効果

- ・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。

健康ゆすりを習慣にしようとしてされている方が増え、分からないことは職員に積極的にご質問される方が多いです。皆さん、意欲的に取り組まれています。