

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

February  
2022



“貧乏ゆすり”実は“健康ゆすり”だった!?

ふくらはぎの血流を改善して、足の冷えやむくみを解消

寒さが厳しいこの時季、外出がおっくうになって  
しまうことも少なくありません。でも、家の中で座ってばかりいると全身の  
筋肉の70%を占める下半身の活動が減るため、足が冷えたり、むくんだりし、  
ひどくなると肥満、糖尿病、高血圧のリスクが高ま  
ります。そこで、今回は座っていてできる運動をご紹介します。  
簡単な運動なので、デスクワークやTVを  
見ながらでもできます。ぜひ実践してみてください。



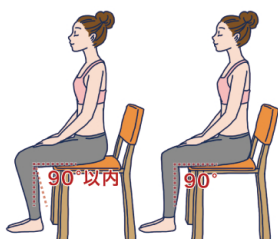
## 下肢エクササイズのリグリングとは？

日本では行儀が悪いと言われる「貧乏ゆすり」ですが、海外では「リグリング」と  
言われ、ふくらはぎの血流を良くするため、エコノミークラス症候群の  
予防効果やロコモティブシンドローム、変形性股関節症の保存的治療として  
注目されています。リグリングは股関節や膝関節を自分で小刻みに動かす運動で座って行います。  
理想は1日2時間以上とされますが、まずはできるだけ多くゆすることから始めてみましょう。  
無理のない範囲で行い、痛みを感じた場合は中止しましょう。外出がままならない時の運動不足に  
上手に活用してください。

## 下肢エクササイズ～リグリングの基本姿勢～

①

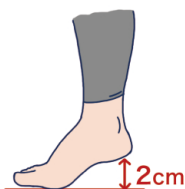
足裏が床にピッタリつく高さの  
椅子に座ります。膝の角度が90度、  
または90度以内になるように  
腰かけます。両足は開いていても  
閉じていてもOKです。



膝の角度は 90 度または  
90 度以内がポイント

②

その姿勢で、つま先は床につけた  
ままにし、左右のかかとを床から  
2cmほど上げます。その上げ  
下ろしを小刻みに行います。両足  
一緒に行っても左右交互に行って  
も良いです。また、大きく上下させ  
ても効果があります。



かかとを 2cm ほど上げる

③

かかとの上げ下ろしを小刻みに  
行います。



かかとを小刻みに上下させる

今年の  
雑学  
It's a Trivia!!

雨 水 (うすい)

二十四節気の一つ。暖かい陽気にな  
ってきて降る雪が雨に変わり、  
積もった雪や氷が解け水になる  
という意味。

2022年は2月19日～3月4日。



大桶に  
諸鳥こそぞる  
雨水かな  
木村蕪城