

News Letter

鍼灸・マッサージ きらりニュースレター

2025
November



手指のむくみを解消しよう！
パソコン操作の指の疲労にも効果！

むくみの原因の一つは水分代謝の低下

朝晩の気温が低くなり、肌寒さを感じる季節になってきました。日常の家事などで指先に冷たさを感じる日もあるのではないのでしょうか。寒くなり水分代謝が低下すると手指にむくみが出ることがあります。今回は、手指のむくみに効くストレッチをご紹介します。長時間のパソコン操作でむくんだ手指にも効果的です。

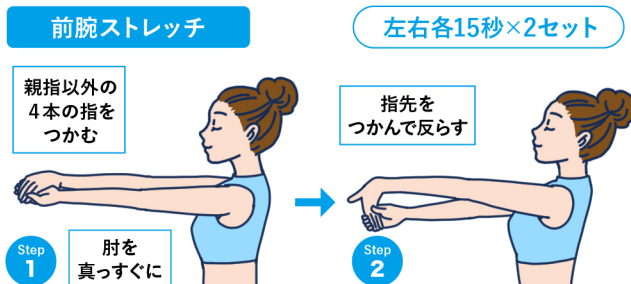


手指のむくみ取りストレッチ

日常で手指を使う動作は、軽く握ることがほとんどでしょう。そのため、手指のむくみや疲労を取るには、大きく反らしたり、強く握ったりして血流を良くすることがポイントです。

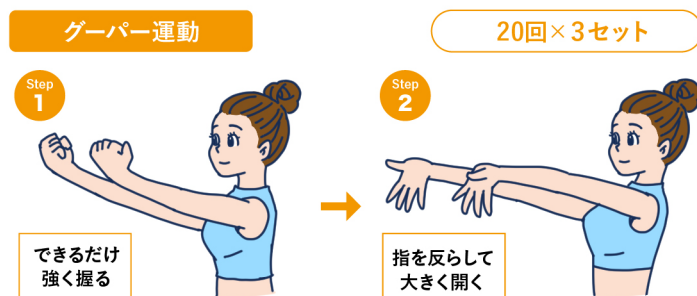
前腕ストレッチ

- 1 両手を肩の高さで前方に伸ばし、肘をまっすぐにします。
- 2 左手のひらを上に向け、右手で左手の親指以外の4本を軽くつかみます。
- 3 つかんだ4本の指を右手で引くようにして下に反らします。
- 4 腕の内側の筋肉の伸びを感じるぐらいに手指を反らし、15秒ほど伸ばしていきます。
- 5 反対側の手も行います。左右各15秒を2回行います。



グーパー運動

- 1 背筋を伸ばして顎を引いた姿勢を保ち、腕を真っすぐ前に伸ばします。
- 2 手のひらを上向きにして、グーとパーを交互に行います。グーは腕の筋肉が硬くなるぐらい強く握り、パーは指を反らして大きく開きます。
- 3 20回握るのを目安にグーパーを繰り返します。20回行ったら少し休んで、もう一度20回グーパーを繰り返します。一度に行う目安は20回×3セットです。



命の雑学
It's a Trivial!

金盞香

(きんせんかさく)

暦の七十二候で立冬の末候。ここでいう「きんせんか」は、春に咲く金盞花(きんせんか)ではなく、11月半ばから3月に開花する水仙(すいせん)を指します。2025年は11月17日～21日



家ありて
そして水仙
畠かな
小林一茶