

手首回して柔軟性アップ！

体の機能は使わないと老化が進みやすくなります。特に骨と骨を結ぶ関節は硬くなると可動域が狭くなり、筋肉が緊張状態になります。体に余分な負担がかかり、不調につながります。つまり、関節の柔軟性と健康は密接な関係にあるのです。

ここでは手首の動きを柔らかくする体操をご紹介します。腕や肩の筋肉の血の巡りを良くするので、肩凝りの人にも効果的です。両手を同時に行うので集中力も上がります。

手首だけでなく、足首回しもセットにして起床後や就寝前の習慣にすると良いでしょう。柔軟性アップで、いつまでも健やかに！

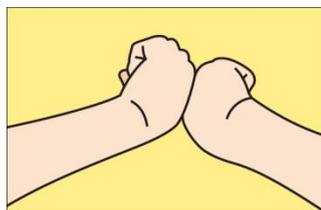
両手を離さずぐるりと1回転



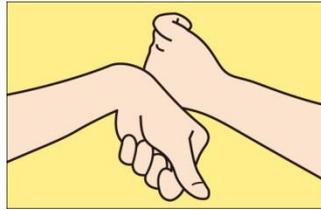
(1) こぶしを軽く握り、右手を上にして手の甲同士を合わせます。



(2) 手の甲同士をこするように手首を回転させていきます。ゆっくりでよいので両手が離れないように注意して。



(3) 1回転したら、左手が上に来ます。



(4) 回転し終わったところで指をパッと開きます。再びこぶしを握り、逆回転させて1セットです。これを3セット続けて行いましょう。

