

サンダル疲れに、フットマッサージ!

サンダル履きが増える夏は、どうしても足が疲れがち。また素足でいることも多く、冷えも心配です。

足の指関節や筋肉の凝り・冷えが続くと、血流が滞り**新陳代謝が悪く**なります。また、皮膚がかさ付く原因になるとも言われています。そんなときは、**血流を促進**するフットマッサージでケアしてあげましょう。

ただし、足の裏のマッサージには覚醒や排泄を促すとされているので、**就寝前や食後**を避けて行いましょう。椅子に腰かけるとやりやすいですよ。

- マッサージする足を反対の脚の膝の上に乗せます(あぐら座りでもOK)
- 下の脚を伸ばし気味すると反対の足が乗せやすくなります



- 足裏や足の指を、「心地よい」と感じる強さでマッサージ!
- ふくらはぎは手の平で「下から上」にもみあげましょう

