



## ゴキブリ体操

手足の冷えやむくみを改善し簡単! 脚やせ

### ゴキブリ体操のやり方

- ・仰向けに寝ます
- ・体に対して垂直になるように左右の手足をあげます。その時、足はアキレス腱を伸ばすようにします。(足の裏が水平なるようにします)
- ・手足をブルブルと小刻みに震動させる。【時間:1分】  
足や手の末端から血液が流れる感じがして、ぼかぼかする感じがします。



その後、首にあるリンパを優しくさするとリンパの流れが良くなります。



耳の後ろから指3本で鎖骨内端へなでおろす



あごを上げながら鎖骨内端へ押し込む

### ゴキブリ体操の効果

- ・冷え症改善
- ・足のむくみ解消
- ・静脈瘤改善
- ・脚やせ
- ・両足を上げて静脈の流れを良くし、毛細血管の機能を活発にする毛管運動で心臓病、腎臓病などの予防と改善に有効

