

さくらだより【19号】



2012年4月28日発行

昔父がよく貧乏ゆすりをしていました。見兼ねた母がよく父のことを注意していたことを思い出します。「みっともない」とか「イライラする」とか。あげくのはてには「貧乏になるからやめて」とか……。たしかに貧乏ゆすりは周囲には評判の悪いクセですが、健康面ではよいことが多いようです。

貧乏ゆすりは何かに集中したりイライラしたりすると、足の動きをとめている脳の働きが抑えられるため表れるものです。日本人だけでなくあらゆる人種に見られるクセで、生まれたときから備わっているといわれています。

貧乏ゆすりの効能としてあげられるのが、まず手足の冷えの改善です。貧乏ゆすりはふくらはぎの筋肉が伸び縮みする反応で、ふくらはぎは足腰に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあるため、この筋肉が動くとき全身の血行がよくなるといわれています。

女性のむくみの解消にもつながります。女性は筋肉量が少なく皮下脂肪が多いため、皮膚の下に血管からもれ出した余分な水分がたまる現象がむくみです。血流の改善で余分な水分が逆に血管にとりこまれるためむくみがなおります。

また、エコノミークラス症候群の予防にも役立つといわれています。貧乏ゆすりで血流がよくなれば血栓ができにくくなり、予防になります。

中高年以上に多く発症する病気で、加齢、運動不足、肥満などが原因でおこる変形性股関節症には貧乏ゆすりが有効とされています。歩くのは負担が大きいので、継続することにより痛みも和らぎ、場合によっては軟骨が再生した例も報告されているようです。

貧乏ゆすり、非常にイメージの悪いクセですが、以外な効能があり、中高年の人にはおすすりめですね。

