

クリナップ「水まわり工房」加盟店が、お客様に快適なくらしのための情報をお届けしております。

健康に
過ごすための
情報

意外や意外、健康にいい貧乏ゆすり 「健康ゆすり」の効果とは

「貧乏ゆすり」はお行儀が悪いと注意されますが、足を小刻みに揺らすことによって、血流の改善や脳に振動が伝わり精神安定の物質を分泌。意外ですが、健康面で「良いことが多い」ことが分かってきました。健康をもたらす貧乏ゆすりは、「健康ゆすり」と呼ばれることがあり、そのポイントと効果を紹介します。

ポイント1
「健康ゆすり」で
血流の改善

効果
エコノミー症候群の予防

血流を改善し、座席で長時間過ごすことによって、静脈にできてしまうエコノミー症候群の原因「血の塊(血栓)」を予防します。

効果
手足の冷えの解消

筋肉を動かし血流を改善し、皮膚の温度が上昇することによって、手足の冷えを解消させます。

効果
精神の安定効果

脳に振動が伝わることによって、セロトニン(精神安定の効果をもつ物質)の分泌を促し、精神を安定させます。

ポイント2
「健康ゆすり」で
セロトニンの
分泌を促す

ポイント3

貧乏ゆすりは意識的に行うと、効果が大きくなると言われていますが、

人前で堂々とするのはエチケットに反します。

人目が気にならない場所で行うことをお勧めします。