



せいざ^{せいざ}を^{あし}すると^{あし}なぜ足がしびれるの

しびれは^{けっかん}血管がおしつぶされるため

ほとけさまにお参りしたり、お茶の席に座ったり、あらたまって人の話を聞くときなど
せいざ^{せいざ}をします。

ところが、たちまち、^{あし}足がしびれてきて、^{たあ}立ち上がったら^{おも}思わずよろけて、^{ある}歩けないなどということがありますね。

このように^{あし}足がしびれるのは、^{あし けっかん}足の血管がおしつぶされて、^{あし さき けつえき なが}足の先に血液が流れにくくなるためにおこるのです。

こすったり、^{おやゆび}親指をはげしく^{じょうげ うご}上下に動かす

^{あし}足がしびれてしまったら、^{あしくび あだ}ひざから足首の間をこすったり、^{あし おやゆび じょうげ}足の親指を上下にはげしく
^{うご}動かしてやると、^{はや}早くしびれはおさまります。

^{あし}足がしびれない^{せいざ}正座の仕方は、^{おな がち}同じ形でずっとじっとしていることを、さければいいの
です。ときどき、^うこしを浮かせてみたり、^{たいじゅう いっぽう あし}体重を一方の足にずらせてかけたり、^{あし おやゆび}足の親指
^{かさ}どうしを重ね、^{おやゆび じょうげ い}てきとうに親指の上下を入れかえたりするとよいのです。

(監修 保志 宏)

