

# あるく健康ニュース 7月号

何も無いところでつまずく

足首の柔軟性はスネの筋肉



皆さんこんにちは、今回はつまずきによる転倒の予防についてお話しします。日常生活の中で最も転倒の頻度の高い場所とは何処だと思いますか？

実は、自宅のリビングや茶の間での転倒の割合が一番多いと言われています。普段の生活の中でも特に、慣れている場所で転ぶことが多いようです。

階段や玄関など大きな段差がある場所では、注意して足を上げる為につまずく事は少ないのです。

しかし、何も無いところでつまずく原因は、足首の柔軟性の低下です。

私達が歩く時は、前に出した足が着地する瞬間に足首がブレを吸収してバランスをとっているのです。

この機能の中で大事な筋肉が、スネの筋肉です。そこでスネの筋肉の運動をご紹介します。

まず、スネの骨の少し外側の部分を触ります。そこを触りながら足首を上下に動かします。すると足首の動きに合わせて、筋肉が動いているのを感じられると思います。そのまま、その筋肉を抑えた状態で足首を動かしてください。少し「ズーン」と重だるさを感じると思います。一回1分間ほどの運動です。



何事も、慣れている場所、慣れている動きほど注意が必要です。足首に限らず身体も、同じ動きの繰り返しで動く範囲が狭まっている可能性があります。

## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)

