

あるく健康ニュース 1月号

第二の心臓

ふくらはぎと灯油のポンプ

皆さんこんにちは、今回は第二の心臓と言われているふくらはぎについてお話しします。



身体の中の水分は、川のように全身を巡っています。水分は、高い所から低い所へ流れて行く為、身体の中で一番低い位置にある足には、水分が溜まりやすくなります。

そこで、足に溜まった水分を上半身に送るには、ポンプが必要になります。例えば、皆さんにも馴染み深い物で、灯油のポンプがあります。使い方もご存知だと思いますが、ホースの部分は血管、握る部分は筋肉と同様の働きをしています。



私達の身体も、筋肉が収縮を繰り返すことでポンプの役割を果たし、血液を循環させています。

つまり、ふくらはぎの筋肉を鍛えて、血液を上半身に送る力を強くすることで、様々な病気を予防することができるのです。

今回ご紹介するトレーニングは、『つま先立ち』です。イスなどに手をつきバランスをとった状態で、かかとを上げます。ただしスピードはゆっくりです。3秒かけて上げ、3秒かけて下げます。下げた時は、かかとが地面に着かないように、連続で10回くらい出来ればOKです。



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

