

あるく健康ニュース 10月号

足の趾（ゆび）をグー 足の掴む力をつけましょう



皆さんこんにちは、今回は足の掴む力についてお話しをさせていただきます。

掴むと言うと手で行うイメージが多いと思いますが、足にも掴む力が必要なのです。

立つ時にフラついて、バランスが取りにくい方や、足の裏が滑りやすく感じる方は、足の趾(ゆび)が浮いている可能性があります。

足が体重を支えているときには、足の趾(ゆび)で地面を掴んでいる必要があります。

しかし、足の趾(ゆび)が浮いていると、地面を掴めなくなり転倒のリスクが高くなってしまいます。

では、足の掴む力のトレーニングをご紹介します。

まず、足を伸ばして座ります。その際、右の膝を少し曲げて、足の裏で左のふくらはぎを触る状態にしてください。

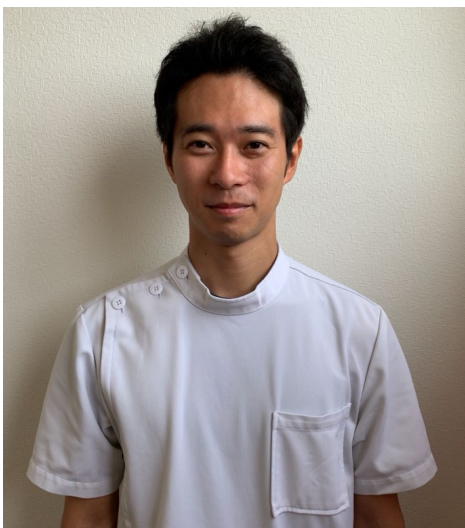
次に、右足の趾（ゆび）をグーにして、反対側の左足のふくらはぎを掴みます。

掴んだ状態のまま、右足首を伸ばして反対側の足を押し込んで下さい。

左足は押されないよう耐えましょう。この状態で10秒間力を入れ続けます。

左右の足を入れ替えて、3セットずつ行なって下さい。

普段使わない筋肉の為、ツリそうになる方は無理せず、ツラないように力を抜いて下さい。



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>

見附市今町5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com