

あるく健康ニュース 3月号

足首はクッション 平らな地面はありません

皆さんこんにちは、今回は足首についてのお話をさせていただきます。
普段の生活の中で、立っている時や歩いている時、常に足の裏は地面についています。

しかし、私たちが生活している地面の中でも本当に平らな所と言うのはほとんどありません、例えば道路などは排水の関係で傾斜がついています。家の中でも様々な凹凸があるかと思えます。

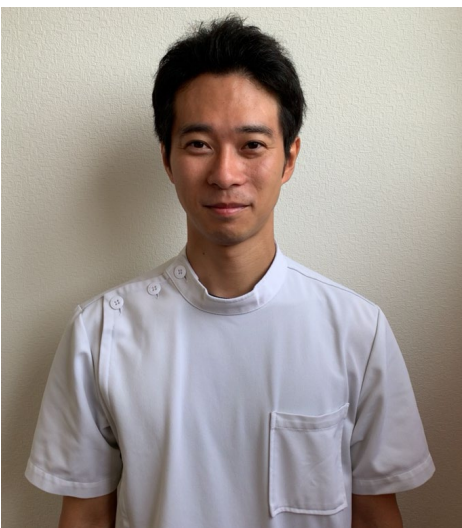
そんな場所でもバランスを取っている部分が足首なのです。
足首の関節が硬くなると日常生活の中で地面から受ける衝撃を受け止めるクッションの役目が出来なくなり、足腰に悪影響が出てきます。

それでは、足首の筋肉を鍛えて、バランス良く動けるようにする為の運動をご紹介します。

まず椅子などに座って、踵を床に着けます。
次につま先を内側に向けてから、足首を下げて床を踏んで下さい。
10秒ほど力を入れて下さい。これで足首の内側の筋肉を鍛える事ができます。
次に足首の外側の筋肉を鍛えていきます。先程と同じ要領で、今度はつま先を外側に向けてから床を踏んで下さい。

足の指が上に浮かないよう注意し、軽く握ってみると良いでしょう。
足首が硬く内側と外側にひねりづらい場合やつりやすい場合には、ちょっとした物を床との間に挟んでみて下さい。

足首の内側と外側の筋肉を鍛える事で、足首が安定するようになります。



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>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com