

あるく健康ニュース 12月号

親指は力が出ない

握る時は小指の根元から

皆さん、こんにちは。今回は指の使い方のお話をします。

皆さんは荷物を持ったり、何かに掴まったり、料理で包丁などを握ったりするときに、どの指に力を入れていますか？

一番大きく力が出そうな親指だと思いますか？

しかし、実は親指というのは、力を出すのが苦手な指なんです。

本来、親指は小さい物を摘んだりする細かい作業が得意な指です。

では、逆に、力を出すのが得意なのが小指です。

一見細くて小さい指なので力が弱そうですが、本来は一番力が強い指なのです。

それでは、力の出る正しい握り方をやってみましょう。

やり方はすごく簡単です。

『小指から握るようにしてください。』

これだけで、握る時の力の出方が強くなります。

さらに、指の力を引き出し、指を痛めにくい方法があります。

それは、指の根元の拳の関節から曲げるよう意識することです。

指の関節は先に行くほど細くなっているので、指先だけを使いすぎるとバネ指や腱鞘炎など、指を痛める原因になってしまいます。

力を出すときは、指は小指の根元から握るようにしてください。

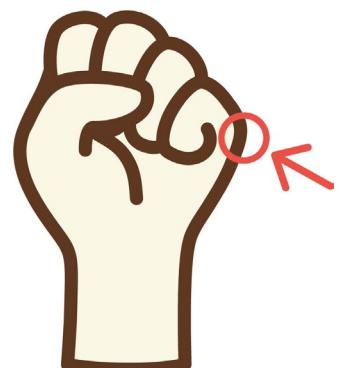
力も出るし、負担も減るので、指も痛めなくなります。



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-lollipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354
sinkyu.nagahashi@gmail.com