

ふくらはぎの筋肉は、「立つ」「歩く」などを動かしたり、姿勢を維持したりする役割のほかに、下半身の血液を心臓に戻すポンプの働きも担っています。新鮮な血液を全身に送り出す心臓にたとえて、ふくらはぎは「第二の心臓」といわれています。災害時などによく耳にするエコノミークラス症候群は、狭い車中などで長時間、足を動かさない状態で過ごすことでふくらはぎのポンプとしての働きが十分に機能せず、血流が滞って起こる障害です。

ふくらはぎを鍛えること

技あり、

ほねつぎの

健康術

41

ふくらはぎは「第二の心臓」

で、転倒予防や歩行などの運動能力の向上、血行促進による冷えやむくみの改善のほか、代謝が良くなって免疫力が上がり、病気にかかりにくくなるなど、さまざまな効果が期待できます。鍛えるという点、わずらわしさを感じる方がいるかもしれませんが、普段の生活の中で、ふくらはぎを意識した動きを取り入れてみるころから始めてみてはいかがでしょう。

たとえば、椅子に座しているときは、かかとの上げ下げの運動をする▽歯みがきや食器を洗っているときなど、立っているときは少しかかとを浮かせる▽歩くときは歩幅を広くしっかり地面を蹴るイメージで歩く—といった具合です。これだけで十分にトレ



ニング効果は得られるので、無理せず継続できる運動から始めてみるとよいでしょう。

いつまでも健康で自立した生活を送るためにも、「第二の心臓」を鍛えましょう。

(加藤智範)

次回は30日掲載予定