

柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ⑤③ ◇◇

小さなエクササイズで足裏を強化

新型コロナウイルス感染予防のため人との交流が少なくなり、寂しい日々を送っておられる方は多いと思います。また行動が制限され、慢性的な運動不足にお困りの方もいるでしょう。徐々に歩行力が衰えていくと、ささいな動きで不意のつまずきや転倒などの不安も出てきます。相撲では、お尻と下半身の筋肉が張っている力士が強いとい

われます。また、よく走り込んでいる野球選手は、投打に活躍するそうです。両者に共通するのは足腰が鍛えられているということ。筋力がありどっしりと安定した下半身は、全身の運動能力を支えてくれるのです。アスリートのようなハードな下半身の鍛錬をしなくても、下肢を強化することは可能です。足裏の筋力を鍛えるのです。疲

れにくいしつかりとした歩行には、足裏の強化が肝心です。

例えば足指でタオルをつかんだり離したりする運動や青竹踏みなどは、簡単にできて効果的。また、力士をまねて四股を踏むのも、よい足裏エクササイズです。はだしで歩くだけでも、足裏にはいい刺激となります。

全身運動が難しいときも、こうした小さなエクササイズを自分のペースで積み重ね、健康維持を図りましょう。



今月は
山形県・齊藤勝典
の担当でした