

柔道整復師から学ぶ



ヨツヨツ健康術

53

れにくいくらいしつかりとした歩行には、足裏の痛がりが干心です。

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
分のペースで積み重ね、健康維
持を図りましょう。

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。筋力がありどつ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あります。

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、寂しい日々を送つ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

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



今月は
山形県・齊藤勝典
の担当でした