

## 柔道整復師から学ぶ

## ◇◇ ヨツヨツ健康術 ⑤9 ◇◇

## 歩行筋力、衰えていませんか？

外出自粛で歩く距離が極端に減った、という方は多いのではないのでしょうか。歩行で使う足から臀部でんぶの筋肉が衰えると、足元がおぼつかなくなったり、小さいな動きで転倒しやすくなる危険があります。日常生活でこの部分の筋肉を意識して使い、筋力を維持していきましょう。

例えばウォーキング中に歩幅を一、二センチ広げて歩く時間を

を持つと、お尻の筋肉をより使うことができます。最初から全ルートでは負担が大きいため、無理のない距離から行います。

またバス停や炊事などで立ちたままでいるとき、爪先立ちをして、そこからかかとをトントンと落とす「かかと落とし」を繰り返すのも効果的です。

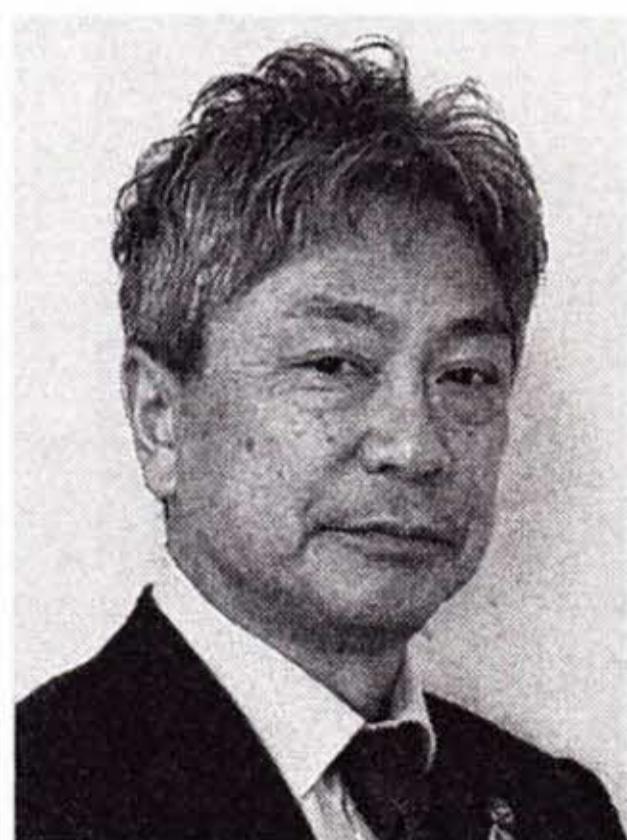
室内を移動する際、かかと歩きをするのもいいですね。はだ

しか滑らない靴下で、転ばないようにバランスを取りながら、ゆつくりとやりましょう。

筋肉を使ったあとは、ストレッチやマッサージで筋肉をリラックスさせます。ふくらはぎからアキレス腱けんをゆつくり伸ばしたり、足裏のマッサージをする

と効果があります。

足裏には多くのツボがあります。それを刺激すると血行促進や疲労回復につながります。



今月は  
広島県・加藤弘幸  
の担当でした