

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

足首の強化と柔軟性を
高めるストレッチング

私たち人間は二足歩行のため両方の足首に相当の負担がかかります。足首を手で握ってみると右と左ではその太さに違いを感じることはありません。その場合、太い方の足首はかつて捻挫をしたことがあるのかもかもしれません。なぜなら、捻挫をすると足首を取り巻く靭帯が引き伸ばされ関節

動画は
こちらから
ご覧ください



が緩くなり、足首が太くなるからです。太い方の足首は動きが悪くなりがちです。そこで今回は、座布団を使った足首の曲げ伸ばしと回旋運動を紹介します。

足のトラブルは万病のもと。この運動で柔軟性を高め、足首の強化に努めましょう。

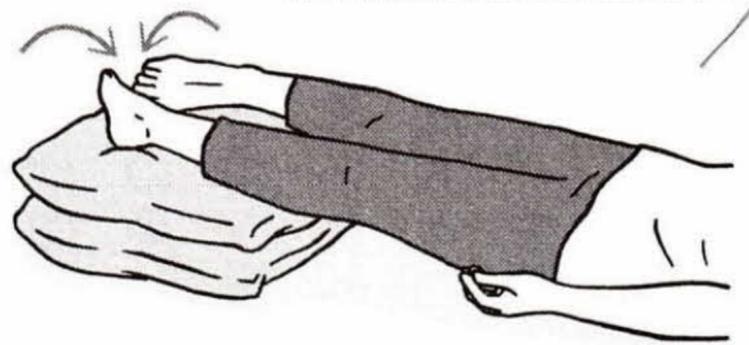
山崎邦生

足首の運動②



あおむけに寝て、両足のかかとを座布団に乗せ肩幅に開き、足首を顔の方へ曲げながら外へひねる。その後、力を抜いてパッと元に戻す。これを5回繰り返す。

足首の運動①



あおむけに寝て、両足のかかとを座布団に乗せ肩幅に開き、足首を伸ばしながら内側にひねる。その後、力を抜いてパッと元に戻す。これを5回繰り返す。

*①②とも1日に5回程度行う。座布団の高さは20cm程度を目安に、重ねて調整する。