

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

足の指や脚関節の痛みは動かして和らげる

動画はこちらから
ご覧ください

前回、手指や手首などに痛みがある場合、一つ上位(体の中心に近い)の関節を動かすことで痛みを軽減できることをご紹介しました。足指や足首などの下肢^かについても同じことがいえます。

例えば、足の指が痛い場合、痛むほうの足首を両手で持っていていろいろな方向に曲げ伸ば

してみます。足首に痛みを感じるときは、脚を両手で持って膝関節を曲げ伸ばししてみましよう。同じ理屈で、膝が痛い場合は股関節を動かすと痛みが和らぐことがあります。いずれも関節の力は抜き、両手を使って動かすようにしてください。

塩川哲也

足の指や脚関節の痛みを和らげる運動

● 足の指が痛い場合

椅子に座って、痛むほうの足首と足のこうを手で持ち、いろいろな方向に7回程度曲げ伸ばしする。最後に足首の内回し、外回しをそれぞれ7回程度行う。



● 足首が痛い場合



椅子に座って、痛むほうの脚を図のように手で持ち、膝の曲げ伸ばしをする。一度に7回程度行う。