

柔道整復師 から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

ふくらはぎをほぐして  
体の動きをスムーズに

人が作業をするとき、体の重心は前方に傾きます。そして体の後ろで全身を支えますが、中でも最も負担がかかるのが、体の背面のいちばん下にあるふくらはぎです。

ふくらはぎが硬いと体がスムーズに動かなくなることもあるので、柔軟性を保つのはとても大切。そこで、簡単に

できる運動をご紹介します。

まず、膝を伸ばして床に座ります。次に、足先を膝の方向に向けてふくらはぎを伸ばします。かかとを押し出すようにすると、さらにふくらはぎが伸びます。ふくらはぎが柔らかくなると、体がスムーズに動くことが実感できるでしょう。

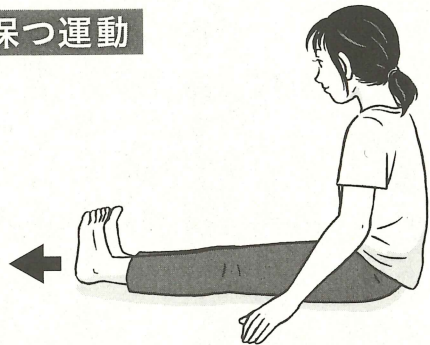
塩川哲也

動画は  
こちらから  
ご覧ください



## ふくらはぎを柔らかく保つ運動

1. 足をまっすぐ伸ばして床に座り、足先を膝の方向に向けてふくらはぎを伸ばす。
2. 足先をしっかりと上げたまま、かかとを押し出すようにしてさらにふくらはぎを伸ばし、この状態を10秒間キープする。1日3回行うと効果的。



\*椅子に座っても、あおむけに寝ても行うことができます。