

今日はちょっと疲れたな、と感じたとき、
気軽にできる体操を紹介します。
リラックスタイムに、どうぞお試しください。

「足のストレッチ」

足の悩みで多いのが「むくみ」と「外反母趾」です。デスクワークで同じ姿勢を続けていると、足の筋肉を使わないために血液やリンパの流れが悪くなり、むくみやすくくなります。そんな時は、足の筋肉を伸ばして、血行を良くすることが大切です。また、一日中靴を履いている人に多い「外反母趾」。足の指をじゃんけんするように広げることで、筋肉の緊張をほぐします。

Stretch 1 左右足伸ばし

足のうしろの筋肉をまんべんなくストレッチすることで血行が良くなり、むくみを予防します。また、膝痛予防にも効果があります。

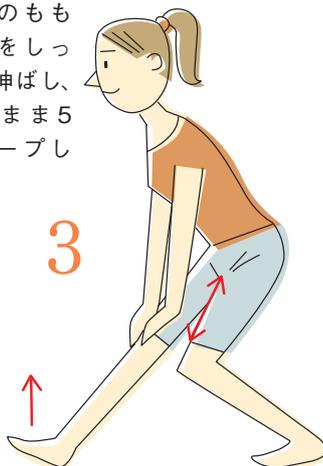
交互に1~2回行います。

足を前後に開き、前足は膝を曲げて両手を添え、後ろ足を真っすぐに伸ばします。ふくらはぎの伸びを意識しながら、5秒間キープしましょう。



2 同じ姿勢のまま後ろ足を少し曲げて、ふくらはぎを5秒間伸ばします。

後ろ足を少し曲げた状態で、前足のつま先を上げながら足を伸ばします。前足の裏の裏をしっかりと伸ばし、そのまま5秒キープします。



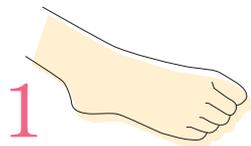
ポイント

- 背中が真っすぐ、股関節を曲げて上半身を前に倒す
- 手は前足に添えて押す

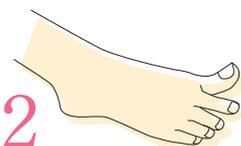
Stretch 2 外反母趾予防

外反母趾は、サイズの合わない靴を無理に履き続けたり、足の中の筋力が低下することが主な原因で、足の親指が人差し指側に曲がってしまい、親指のつけ根が痛くなる症状です。放っておくと、変形した足が痛いばかりでなく、猫背や腰痛の原因にもなります。足の指を曲げたり伸ばしたりすることで足首からつま先までの筋肉を鍛え、外反母趾を予防しましょう。 ※外反母趾が強い方は無理のない範囲で行いましょう。

左右交互に3回行います。



1 足を出して座り、つま先に力を入れて「G」の形にする。



2 親指を手前に曲げ「チョキ」の形にする。



3 足指を大きく開き「パー」の形にする。反対側の足も同様に。

指導・監修/中村 格子

(整形外科医・医学博士・スポーツドクター)



足の悩みで最も多いのがむくみや冷えです。足先は心臓から一番遠いため血流が滞ることがこれらの主な原因ですが、足やふくらはぎの筋肉を動かすことで筋肉のポンプ作用が働き、防ぐことができます。簡単な動作で予防できますので、ぜひ行ってみてください。

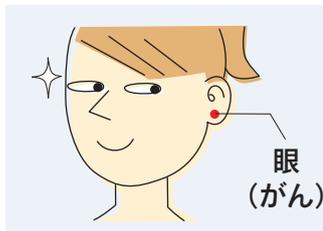
Profile 国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員、横浜市立大学整形外科客員教授。

臨床整形外科医のキャリアとトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを考案。『整形外科医がずっと教えたかった医者いらずの体の整え方』(講談社)など、著書多数。

プラスα VDT 障害を防ぐ「眼」に効くツボ 耳たぶ

パソコンや細かい作業などで目を酷使すると、目がショボショボしたり目の奥が重く感じたりしませんか。そんな人にオススメの「疲れ目」に効くツボをご紹介します。仕事の手を休めて、気軽にできるツボ押しです。

今回は、耳たぶにある「眼」というツボです。



耳たぶの中央にあるツボです。親指と人差し指ではさむようにしながら、少し力を入れて押しもむようにします。目の疲れのほか、かすみ目などにも効果があります。