

Stretch ストレッチ

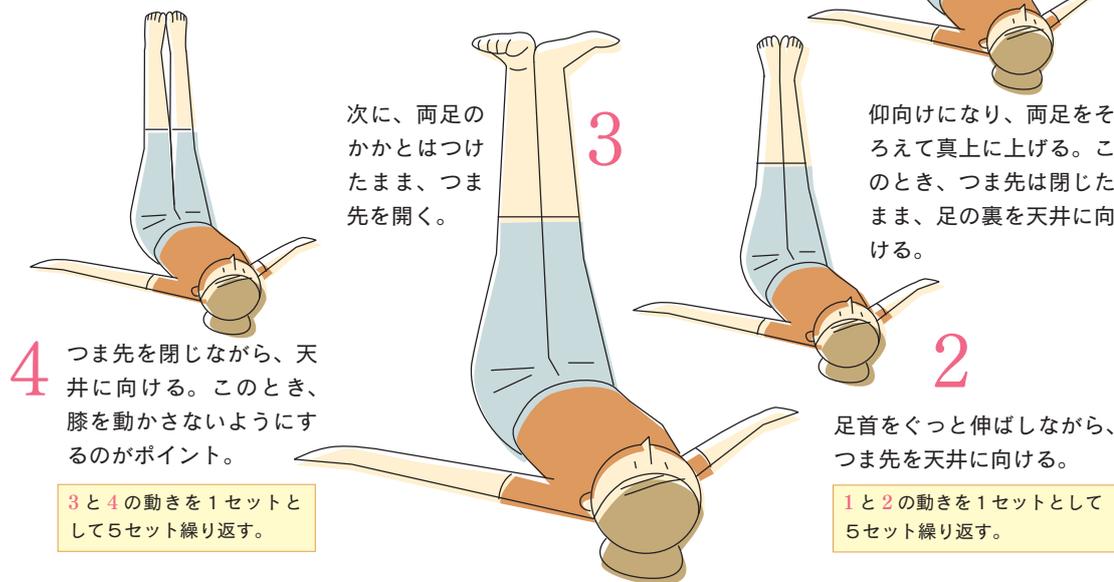
首や肩、足などがつらい、と感じたら、緊張した筋肉をストレッチでほぐしてあげましょう。職場や家庭で、いつでもできるストレッチを紹介します。

足のむくみを解消するストレッチ

一日中座って過ごすデスクワーク。気がつくとも足がむくんでる……ということはありませんか。足のむくみは、長時間同じ姿勢でいたために血液やリンパの流れが滞ってしまうことが原因で起こります。休憩時間や一日の終わりのストレッチで、つらいむくみを早めに解消しましょう。

Stretch 1 足上げストレッチ

仰向けの状態から足を真上に上げて行うストレッチです。足にたまった血流が上半身に戻り、ふくらはぎの血行を良くし、むくみを解消します。



次に、両足のかかとはつけたまま、つま先を開く。

仰向けになり、両足をそろえて真上に上げる。このとき、つま先は閉じたまま、足の裏を天井に向ける。

足首をぐっと伸ばしながら、つま先を天井に向ける。

3と4の動きを1セットとして5セット繰り返す。

1と2の動きを1セットとして5セット繰り返す。

Stretch 2 股関節ストレッチ

股関節のインナーマッスルを刺激して、リンパの流れを良くするストレッチです。片足立ちになって軸足でない方の膝を曲げながら動かすことで、股関節のゆがみを調整します。



軸足でない方の膝を回す。このとき、数字の「4」をキープするイメージでゆっくりと動かす。反対の足も同様に行う。

左右交互に5回ずつ繰り返す。

1 腰に手を置いて、片足立ちする。

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)



心臓から足先に送り出され重力によって下の方に流れた血液は、足の筋肉が使われないと心臓へ戻りにくくなるため、むくみや冷えの原因となります。足全体を大きく動かして、むくみを改善し代謝を上げていきましょう。

Profile Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長、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提案。『実はスゴイ！大人のラジオ体操』（講談社）、『10歳若返る！姿勢バイブル』（小学館）など、著書多数。

プラスα 頭痛に効くツボ/足 足三里

季節の変わり目やストレス、目の疲れなど、頭痛の原因はさまざまです。ここでは、ちょっと頭痛いな、というときに知っておくと便利なツボを紹介します。今回は足にある「足三里」というツボです。

すねの外側、ひざ下へ指4本分のところにあるツボです。押して足先の方に強い痛みが走る場所が目印です。頭痛のほかにも、全身の疲れや弱った胃腸に効くので、夏バテ気味の人におすすめのツボです。

