

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

20th
Lesson

今月は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。

みなさん、歩いている時、前後へふらつき、ヒヤッとしたことはありませんか?このふらつきを解消させるためには、太ももの前側(大腿四頭筋)と太ももの裏側(ハムストリング)の筋肉を鍛える必要があります。そうすることで、前後へのふらつきを解消する事が期待できるでしょう。また、このセルフケアは、腹筋・背筋も鍛えられます。

①左足の上に右足を乗せ、足首を組みます。その状態で、息を吐きながら、右足を手前に、左足を奥に、お互いの足で押し合います。7秒間押し合しましょう。

②右足の上に左足を乗せ、足首を組みます①と同様、お互いの足で押し合しましょう。



永井先生からひと言!

この動作は、筋肉に刺激を与えます。ですので、運動後には、太ももの前側・裏側をしっかりと擦り、筋肉を緩めていきましょう。しっかりと行わないと筋肉痛が残ってしまいますよ。

