

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!!

24th  
Lesson

今月は「歩行」をテーマとしたセルフケアをご紹介します。

人間の身体の中で最も加重がかかり、ストレスがかかっている場所は足首です。

足首の柔軟性が無くなり、硬くなるとバランスが保持出来ず、歩行が安定しなくなります。

ここちヨガでも足首の柔軟性を高めるストレッチは行っていますが、今回は足首の深部の筋肉、関節の奥の方を緩め、柔軟性を高めるセルフケアの方法をご紹介します。

- ① 椅子の背もたれに寄りかかり、リラックスした状態で両膝を伸ばし足首を広げます。その状態で踵を軸に右足から左右へ小さくゆらゆらと揺ります。
- ② そのままの姿勢で、今度は右足からつま先を上下に小さく動かします。



※①・②ともに、股関節・膝・足首も揺れているのを感じながら、片足ずつ約1～2分行ってください。

## 永井先生から一言!

膝下の前側の筋肉(スネの部分)やふくらはぎが寝ている間に良くなるという方は、寝る前や普段の生活の中で今回ご紹介したセルフケアを行うと、つるのを防止することができますよ!寝る前には是非1～2分間、足首ゆらゆらストレッチを行ってみてください。

