

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!!

49th
Lesson

今回は「立ち座り」をテーマとしたセルフケアをご紹介します。

このセルフケアを行うと、足の裏がしっかりとほぐれて広がるため、床を掴むことができ、安定した立ち座りができます。また、脳からのホルモン分泌がさかんになり、血液の循環がよくなって、身体のリラックス効果や疲れをとるなどの効果があります。

※まずは、背もたれのある椅子に座り、片足を膝の上に組みます。
その姿勢が難しい方は椅子を前に置き、足を乗せましょう。

①上げた足の親指と小指を両手で持って、広げるように引っ張ります。



②横に広げながら、指を前後に10回動かします。同じく、人差し指と薬指⇒中指と親指を行い、中指と小指も行います。



③足の裏と甲を両手で両側から掴みます。足の裏を広げるように持ち、10秒間キープします。次に、足の裏を閉じるように持って、10秒間キープします。



～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

今回ご紹介したセルフケアは、末梢部分である足の指をていねいにもみほぐすことで血行が改善され、リラックス効果が全身にいき渡ります。足の血流も良くなるので、冷え性や寝ているときの足つり改善にも効果的です!

永井先生からひと言!

