

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!!

52nd  
Lesson

今回は「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、最も加重がかかっている部分、ストレスがかかっている場所は足首です。

足首は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。また転倒しやすい状態になっていきます。

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椅子に浅く腰掛け、背もたれに寄りかかり、両足を前に伸ばします(この時両膝は伸びた状態が望ましい)。両足を腰幅に広げて、踵を軸に右足から左右へ小さくゆらゆらと揺らします。



- ②同じ姿勢で、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。

～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 柏の葉北総総合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を行うと、足の深部の筋肉がほぐれて行きます。又、全身運動で起こった乳酸を循環させることが出来ますので、筋疲労することを防ぐことができます。外出をされて疲れたときなど、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。

永井先生からひと言!

