



スポーツセンター



トレーニングルームだより

お知らせ

11日(木・祝)、23日(火・祝)も開館しております。

ぜひ！お越しください！

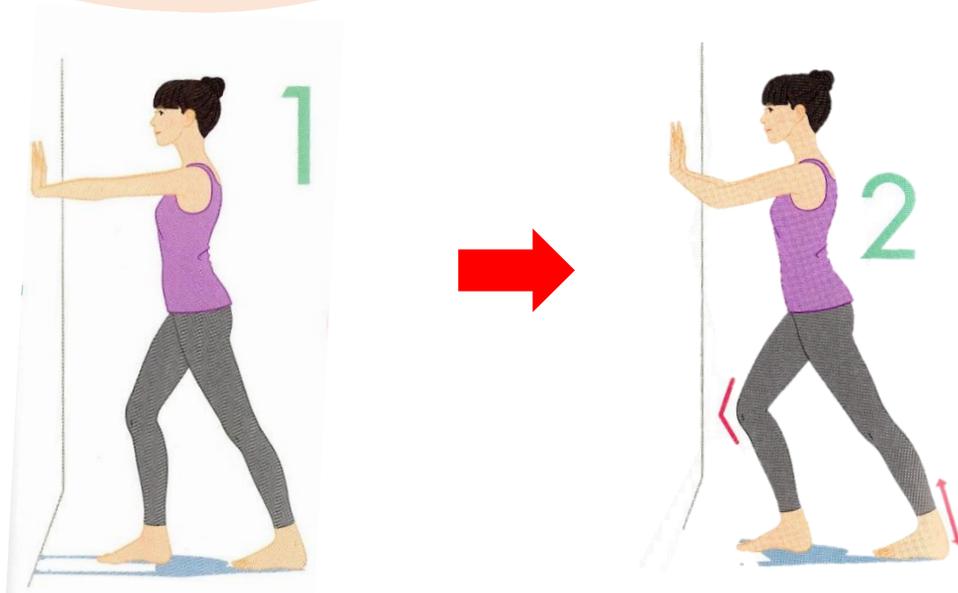
足の痛み、むくみ、冷えに負けない！

軽やかに歩き続けるために「アキレス腱伸ばし」を習慣にしましょう！

まずは、足の健康の要！

アキレス腱伸ばしから

アキレス腱伸ばしは壁を使うと、安心して上体を倒すことができ、よく伸びます。アキレス腱の柔らかさを維持するために、ぜひ、毎日の習慣に！



壁の前に立ち、両手を壁に当てます。伸ばしたい方の足を1歩後ろに下げます。つま先はまっすぐに向け、かかとを浮かさないようにしましょう。

壁に体重をかけ、前の方の膝をゆっくり曲げます。アキレス腱に伸びを感じながら30~60秒キープします。その後、足を入れ替えて同様に行います。各5回ずつ。



アキレス腱が硬いと起こる問題

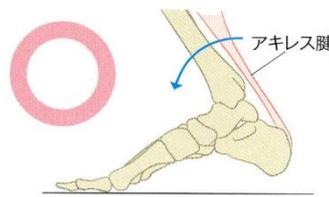
①足の血流低下の原因になる

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、その伸縮する動きがポンプ作用となり、静脈の血液を押し上げる役割を担っています。アキレス腱につながっているふくらはぎをしっかりと使わないとポンプ作用が落ち、冷えやむくみが起きやすくなります。つまり、アキレス腱が硬いと、足の健康を脅かしかねないのです。

②歩く際に、足のアーチに負荷がかかってしまう

土踏まずを見てわかるように、私たちの足の裏は平らではなく、アーチ構造になっています。これが全身を支え、歩く時の衝撃を和らげています。

しかし、アキレス腱が硬いと、すねをスムーズに倒せないため、歩くたびにアーチをつぶすような動きになってしまいます。このアーチが崩れると、足底腱膜炎や外反母趾など、様々な足の痛みや病気につながります。



アキレス腱が柔らかい場合

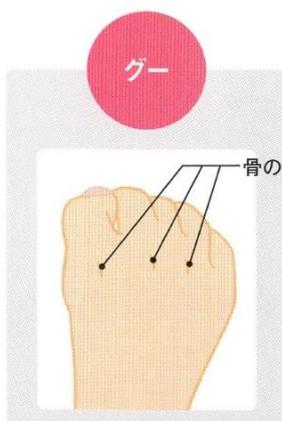


アキレス腱が硬い場合

アキレス腱伸ばしと合わせて行ってみよう！

グーチョキパー 左右 10回ずつ

足のグーチョキパーは、足裏の筋力アップ&ストレッチになり、冷えやむくみ対策、また足の怪我防止にも効果的です。また足裏の筋力がつくことで足の形（アーチ）も良くなります。



5本の足指を全て内側に折り込みます。足指下の骨が、しっかり隆起するくらいに丸め込みましょう。



チョキは親指だけ立てて、残りの指は内側に折り込みます。チョキが難しい時は先にパーの形をやってみましょう。



できるだけ足指を大きく広げます。ヒールを履いた日などは特にしっかり行いましょう。

参考文献:新しい足のトリセツ

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp