

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!!

36th
Lesson

今月は「歩行」のセルフケアをご紹介します。

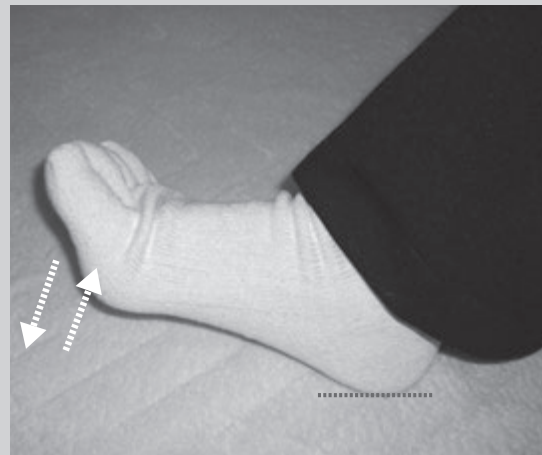
人間の身体の中で最も加重がかかり、ストレスがかかっている場所は足首です。

足首が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転倒しやすくなってしまいます。

今回は足首の深部の筋肉、関節の奥の筋肉を緩め、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右膝を伸ばし踵を床に付けます。その状態で踵を軸に右足を左右へ小さくゆらゆらと揺らします。

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。



③左足も同様に行いましょう。

※①・②ともに、股関節・膝・足首も揺れているのを感じながら、片足づつ約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

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よくつるといの方は、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!
また、下肢に疲労が溜まっていると感じた時に是非お試しください!

永井先生からひと言!

