

～足首から始まる姿勢改善～

両足をつけてしゃがめますか？
突然ですが、両足の踵を地面につけてしゃがめますか？しゃがめなかったり、バランスを崩す方は要注意です。

「小学生の頃からしゃがめなかった」
先日来院された方はそう言い、生まれつきカラダが硬いと思っていたそうです。



あけましておめでとうございます！

2017年の元旦は、美杉町の大洞山山頂の初日の出と共に迎えました。

暗闇の中から光が射し込み、徐々に周囲が明るくなり始めたと思ったら、一気にオレンジ色の眩い太陽が現れました。

太陽が現れると世界が一変！

草木が輝き、命の芽吹きを感じました。

一鍼灸院も今年で4年目を迎えます。

支えていただいている地域の皆様、

来院される患者さんにとって、

朝日のように、命の芽吹きを、

それぞれの輝きを

増すお手伝いをしたいと強く思っています。

本年が皆様にとって

よりよい一

年であり

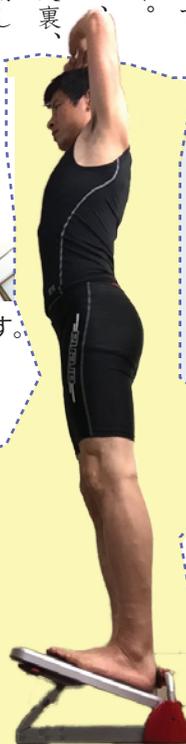
ますよう

に！

片脚を太腿の上で4の字に組みます。
上体をまっすぐに伸ばしたまま前屈し、お尻の筋を伸ばします。



正座をし、カラダを後方へ倒します。
両足でできない場合は片足で。
太ももと、脛の筋肉を伸ばします。



傾斜のついた板やストレッチボードに立ちます。
上半身のストレッチや下半身のストレッチを乗ったままで行います。



足の指と手の指で握手をします。
もう片方の手で足首を押さえ、ぐるぐる回しましょう。



階段や台の上につま先だけで立ちます。
ゆっくりと足首を中心に上下します。

「足首が硬い」人は踵に重心があり、日頃の生活の中で足首を動かす事が少ないため、歩行時のバランスが悪く、下肢の血流循環も悪くなります。また、足の硬さは腰や背中の硬さとも連動しているため、姿勢不良による様々な痛みを引き起こす可能性があります。

「足首が硬い」と、つまずきやすい、足がよくつる、冷える、膝や腰が痛くなりやすい、怪我をしやすい、姿勢が悪くなるなど、沢山のトラブルを引き起こす原因となります。

足首が硬いと、つまずきやすい、足がよくつる、冷える、膝や腰が痛くなりやすい、怪我をしやすい、姿勢が悪くなるなど、沢山のトラブルを引き起こす原因となります。

成長期は骨の成長にあわせて筋肉が成長しますので、バランスも良い運動が必要なのです。

足首チェック

- ・両足の踵をつけてしゃがむ
- ・正座をする
- ・傾斜をつけた板(20度位)に立つ
- ・両足を伸ばした状態で、足首だけを回してみる↓硬いと足首が分離して動かず、膝や股関節と一緒に動く。

やってみるとよくわかりますが、足首の硬さは足首のみならず、足裏、膝、股関節、腰、背中などが連動しており、これらが正常に働かないと「しゃがむ」「正座する」といった動作ができないのです。

日頃あまり気にしない場所ですが、意識をして体操、生活習慣を工夫すると動きが改善され、カラダの不調の改善、予防に繋がります。お試しください。