

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

December
2022



転倒予防に効果的！！

足のプラプラ体操で脛の外側をゆるめよう！

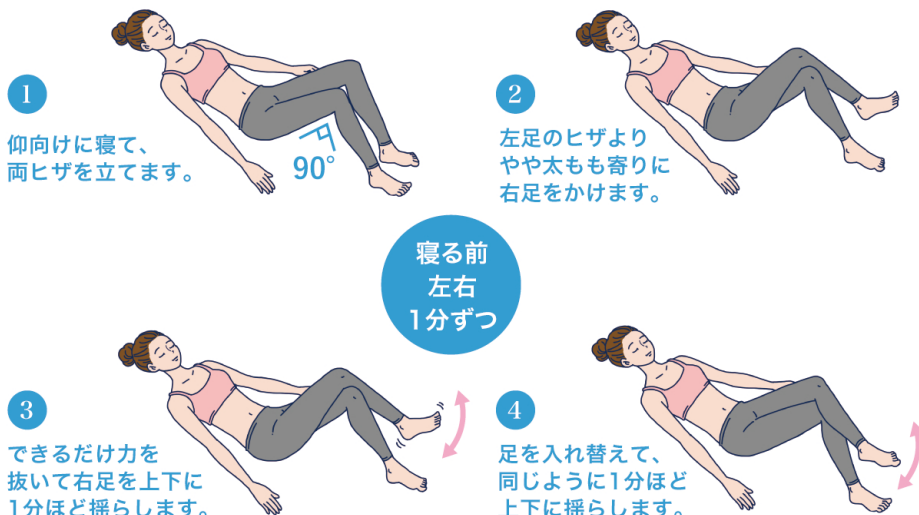
たくさん歩いたり、歩き方のフォームが悪いと、脛（すね）の外側の筋肉が張って、重だるさを感じたり、痛くなることがあります。原因は、足首が硬かったり、ハイヒールを履いて歩いたり、内股や、O脚の場合などがあります。放っておくと歩き方に歪みが出たり、つま先が上がりにくくなって、つまづきやすくなります。誰でも簡単にできる足のプラプラ体操でハリをとりましょう。



ヒザの歪みと足の疲れをとるプラプラ体操

足のプラプラ体操は、寝転んでできる簡単な体操です。ポイントは、できるだけ足の力を抜いて、ヒザから足首が自然にプラプラ揺れるように揺らすことです。プラプラ揺らすことで、足の血行が良くなり、足首や脛の外側の筋肉がほぐれ、ヒザの歪みもとれやすくなります。

- 1 仰向けに寝て、両ヒザを90度ほどに曲げて、立てます
- 2 左足の上に右足を重ね足を組みます。その際に、左足のヒザよりやや太もも寄りかけます。
- 3 足をかけたまま、できるだけ力を抜いて右足を上下に揺らします。1分ほど続けます。
- 4 左右の足を入れ替えて、同じように1分ほど左足を上下に揺らします。
- 5 足が疲れた時や寝る前に左右1分ずつ行うと良いでしょう。



今日の
雑学
It's a Trivia!!

冬至（とうじ）

二十四節気の一つ。太陽黄径270度。一年で昼が最も短く夜が長い日。かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがある。2022年は12月22日。

