

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第十一回 正しい歩行で足裏のツボ刺激を

漢方で言われている健康の三要素に、快食・快眠・快便という言葉があります。つまり、おいしく食べて、十分な睡眠をとり、スムーズに排泄することで。実は、それを促進するのが足裏にある足心・湧泉・失眠といふツボです。正しい歩行でこれらツボを適度に刺激すると、健康増進につながります。

正しい歩行には、前後左右の

き、目線は十メートルほど前方を見ると、自然と背筋が伸びます。テンポよく腕を振って、かかとから着地しながら歩くと太ももが上がるため、つまずきにくくなります。歩行姿を鏡に映して確認してみましょう。

バランスを保つ姿勢が大切です。片足で立つてみてふらつかなければ筋力は安定しており、バランスを保てますが、ふらつくなら筋力が衰えていると考えられます。そういう場合は足の裏から頭の先までを意識しながら歩行姿勢を整えてみましょう。

歩き方は、まずつま先で蹴つて進むようにし、着地時はかかとから地面につけます。このと

(香川県・武田雄兒)

