

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

手首・足首を柔らかくして
転びにくい体になろう

テレビでスポーツ中継を見ていると、選手が手首と足首をグルグル回して準備運動をしていることがあります。選手は手首と足首を柔らかくすると体中の筋肉がほぐれ、実力を最大限に発揮できます。

東洋医学では、両手首と両足首の関節を「四関しかん」と呼び、エネルギーを蓄えたり、放出

動画は
こちらから
ご覧ください



したりする部位とされています。手首と足首の関節が硬くならないように動かし、関節が動く範囲を維持することが、転倒防止や健康増進につながります。

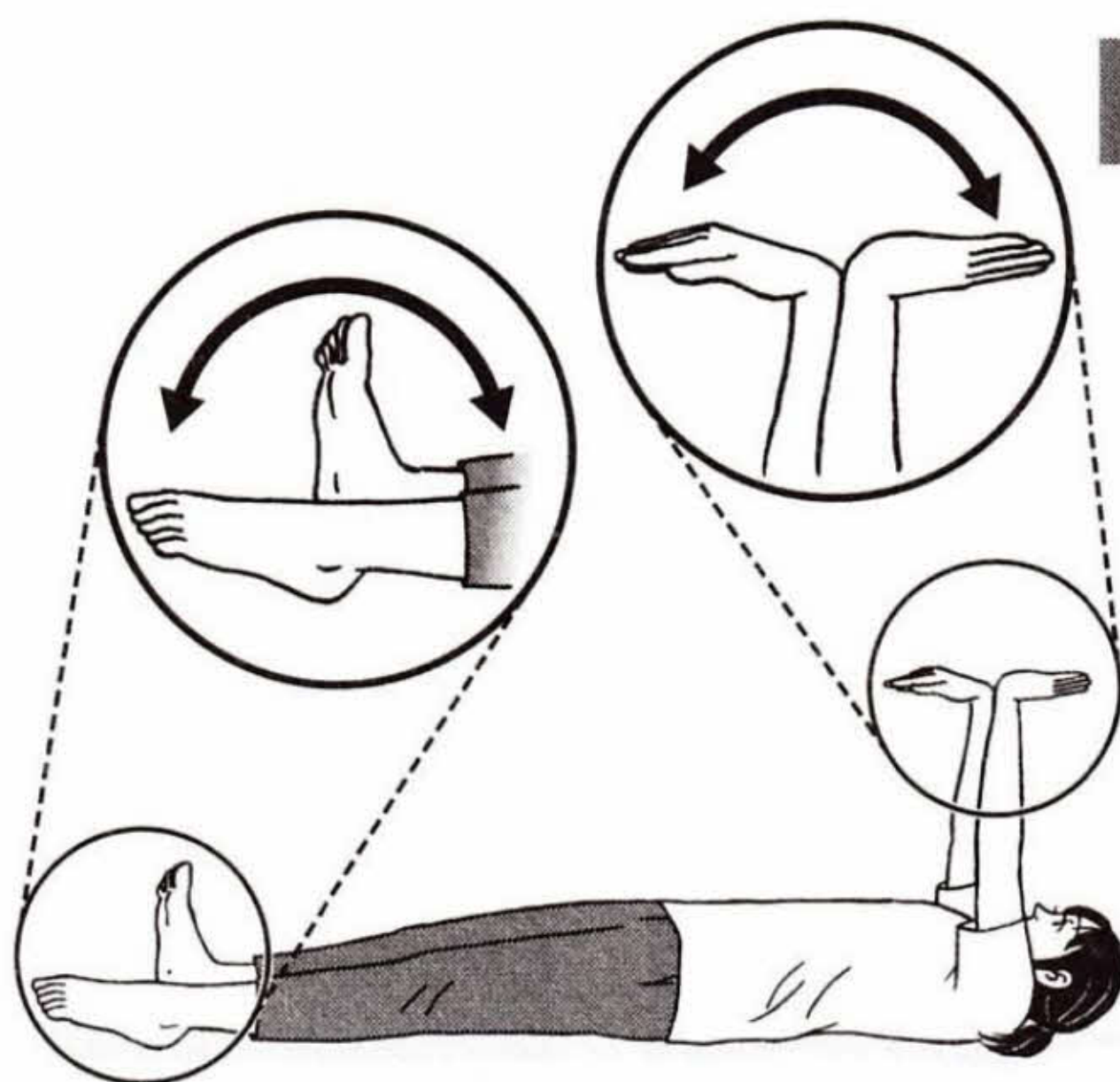
今回は加齢により衰えやすい手首と足首の関節を、柔らかくするストレッチをご紹介します。

塩川哲也

手首と足首を柔らかくする運動

①あおむけに寝て膝を伸ばし、両腕を真上に上げる。右手首を手のひらの方向に折り曲げ、左手首を手の甲の方向に折り曲げる。右足首を伸ばし、左足首を足の甲の方向に折り曲げ、両手両足を同時に動かす。

②慣れてきたら、両手と両足を互い違いになるように動かす。両手両足の関節はもとより、脳の活性化も期待できる。



*一度に行う回数は30回程度とします。