

Tea Time

ティー・タイム



お元気ですか

「すね」を鍛えよう! つま先上げが転倒を防ぐ

歩道の敷石や廊下のフローリングなどを歩いている時につま先を引っかけて、つんのめりそうになったことはありませんか? つまずいたあたりに目をやるとわずかな出っ張りやうねりがあって、こんなものにつまづくとは情けない、と思ったことはありませんか?



つまづく原因を知る

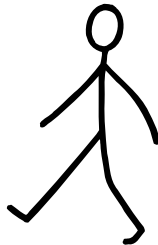
足首には、曲げる、伸ばす、回すなどの動きがありますが、つま先を伸ばす動作を「底屈」、つま先を引き上げる動作を「背屈」といいます。階段を上がったり、歩くとときに地面をけったりと、底屈は日常的で、ところが背屈を行う機会は、日常生活では意外に少ないのです。

立っているときに股関節が伸びていない(腰が折れている)と、バランスをとるためにひざが少し曲がり、それに伴って足首もやや背屈します。でもこれは受け身の状態であって、足首を背屈する「すね」の筋肉は活動しているわけではなく、むしろつま先が上がりにくい状態となっています。



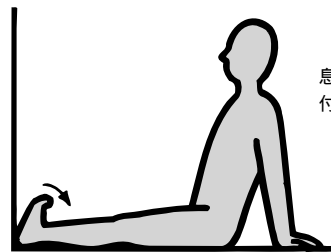
正しい姿勢で歩く習慣を

つま先が上がりにくいと、ちょっとしたものにもつまずきやすくなります。転んで手をついたら手首を骨折したという話も少なくありません。まず、股関節を伸ばした正しい姿勢をとること、そして足首の可動域を広げる「すね」の筋力強化が効果的です。



つま先上げのエクササイズ

まず、壁に足の裏をつけて、両足を伸ばして床に座る。後ろに手をつけて上体を支える。息を吐きながら、足指付け根の部分が壁から離れるようにすねの前の部分をじわじわと引き締めて、つま先が顔寄りに向くようにする。そのまま5秒間保持する(かかとが床から少し浮く程度)。息を吸いながら、力を抜いて最初の姿勢に戻る。これを5回繰り返す。



息を吐きながら足の指の付け根部分を壁から離す

すねのストレッチ

右手でふくらはぎを固定。左手でつま先を引き寄せてすねをストレッチ。反対の足も同様に。



最後に、つま先を伸ばして、すねの筋肉をストレッチしましょう。慣れたら、イスに腰掛けたり、立ってやってみましょう。

MEMO

 富士火災海上保険株式会社

担当