

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

足の疲れをとるストレッチ

ふくらはぎや足の裏の疲れを軽減するストレッチをご紹介します。

冷房や立ち仕事によるむくみにも効果的です。

足指伸ばし

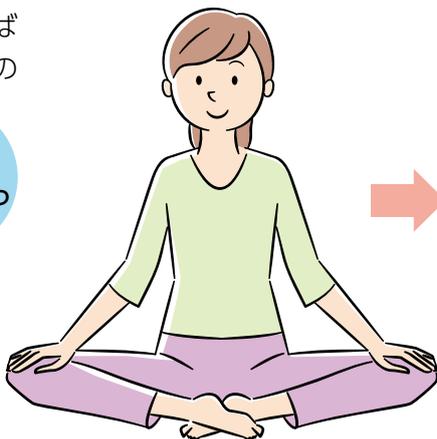
普段、靴の中で縮こまっている足指を伸ばすことで、血流が良くなり、冷えやむくみの解消や、腰痛や肩凝りの原因になる「浮き指」の解消につながるストレッチです。

回数の目安
それぞれの指を10回ずつ

ポイント

できるだけ大きく、指の付け根がしっかり伸びていると感じるくらいに動かしましょう。

1 あぐらをかいて足を楽にして座ります。



2 足の親指と人さし指を持って前後に動かします。他の指も同様に動かします。



3 逆側の足でも同様に行います。

足首回し

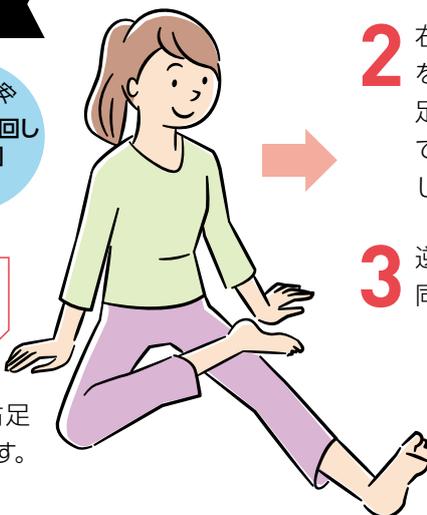
足首がやわらかくなってふくらはぎがほぐれ、歩くときの足運びもスムーズになります。

回数の目安
内回し・外回し各10回

ポイント

くるぶしの位置をつかむことで、足首の可動域が広がります。

1 左足を伸ばして、右足首を左ももに乗せます。



2 右手で右足首を、左手で右足の先を持って、大きく回します。

3 逆側の足でも同様に行います。



【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

