

足首周りのコンディショニング

足首周りの調子を整える体操です。
足首の硬い方、足の冷えやむくみを感じる方、お試しください。

はじめに

タオルや座布団をお尻の下に入れて行いましょう。

かかとゆらし



- ・片脚の上に反対側の足首をのせ、押さえる。
- ・かか手に手を置き、かか手をゆらす。
- ・20回ほどゆらす。

くるぶしとかか手が離れるような、足首が緩むような気持ちで行いましょう。
ゆらゆらと小さく動けばOKです。

足首回し



- ・足の指の間に手の指を挟み、くるぶしに反対の手を添え、足首を回す。
- ・右回し、左回し各20回を1セット。

指と指の間を刺激すると血行促進効果があり、身体が温かくなってきます。

足指の間をさする



- ・片方の足を立て前に出す。
- ・両手を使い、足の甲を下から上へさすり上げる。
- ・20回ほどさする。

リンパ液や血液を流すイメージで、リンパの流れを良くしましょう。

くるぶしまわり



- ・人差し指をカギの形にする。
- ・両側のくるぶし周りをUの字に押し上げるように20回ほどさする。

足首周りにはリンパ節がいっぱい集まっています。足首周りのむくみ解消に。

すね・ふくらはぎをさすり上げる



- ・足首から膝へ向かって、すねとふくらはぎを20回ほどさすり上げる。

ふくらはぎがだんだん柔らかくなってきます。

確認しましょう

片足が終わったら左右を比べてみましょう。
足首やふくらはぎが軽くなった感じがしませんか？
肌の色、つやもキレイになっていないでしょうか？
それでは、反対側の足も行いましょう。