

今年は、梅雨らしい雨も無いとよろこんでいたら、開けた後に台風並みの雨風や、ゲリラ豪雨状態が各地で起きるなど、不安定な日も多く、悪天候にならないことを祈るのみです。

さて、コロナ禍が何年も続く中で、リモートや休校、外出の自粛などが続き、運動不足に。さらに、夏場はエアコンの部屋に長時間座りっぱなしになることも多いのではないのでしょうか。

大人に限らず、子ども達も運動不足から、転倒しやすくなるので注意しましょう！

そんな時は、おすすめの足指の体操をしましょう♪と言う記事ありました。

確かに、通勤・通学の歩きが無くなると、かなり運動量が減ってしまいますよね。

しかも、足指(そくし)の力は、年代とともに低下していくとも。

そこで、足指について調べてみました。

・足指は、バランスをとるのに非常に大きな役割を持っている。

前方に倒れそうになった時、足指が屈がり、地面をつかむことで身体のバランスを維持する。

後方へ倒れそうな時は、足の指が上に反ることで倒れないように重心を維持しようとする。

これらの機能は、転倒予防につながっています。

(踊りをしている叔母の話…踊っていてよろける人、踏ん張れない方へ、足の指を広げ地面をつかむようにとアドバイスをするそうです。納得！)

・足指の筋力低下 腰や体の各所のバランスが悪くなり、変形につながり、不調・痛み、背・腰の曲がりをはじめ、脚(O脚、X脚)への負担、外反母趾など指の変形につながる。

・足先の冷え、むくみにも関係

足指を動かすと末端の血流やリンパの流れも促進され、冷えの改善に。巡りが良くなると足のむくみ改善にも効果があり、美脚にもつながる。

・偏平足にもなりやすくなる。偏平足になると少し歩いただけで疲れやすくなる。

体の各所の痛みの原因は、それぞれの箇所にあると思われがちですが、意外なことに、それらの根本的な原因は「足元」にあったようです。

これらの緩和に、誰でも、いつでも、どこでも、何かをしながらかでも、簡単にできる足指のストレッチの足指じゃんけん「グー、チョキ、パー」です。その他、足の指の間に手の指を入れ、反対の手で足首を持ち、足指をそらせたり、足首をゆっくりグルグル回したり、足裏の指圧も良いです。ちょっと難度は上がりますが、「タオルギャザー」もお勧めです。

エアコンで冷えて足がづらい、肩や腰が痛い☹️と言う方、まずは、血流を良くしてこわばりをとりましょう。暑いからとシャワーだけではなく、時にはぬる目のお湯で半身浴や、足湯をしてみましょう。

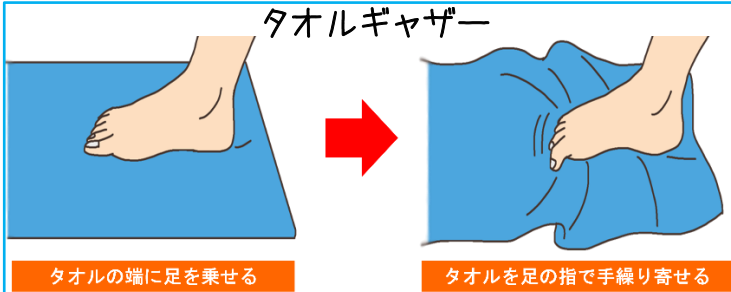
OE飲料を水で希釈した(お好みや目的に合わせて5~10倍)「OE水」で水分補給しながらストレッチをしたり、マッサージや体を動かした後にOE飲料を飲むのはおすすめです。



速く歩くことができる人は、健康寿命が長いそうよ。ウォーキングの時は、歩幅も65~70cm位で早歩きや時々大股にしたりすると、ダイエットをはじめ、心臓や糖尿病にも良いんだって。ふくらはぎは、「第二の心臓」って言われているしね。



外反母趾・偏平足は、靴が合っていないのも一因だよ。お子様の靴は、大きめと言うのも、良くないんだって。



汗をかくと、自然のエステになって、お肌もつるつるになるのよ♪

