



# スポーツセンター



## トレーニングルームだより

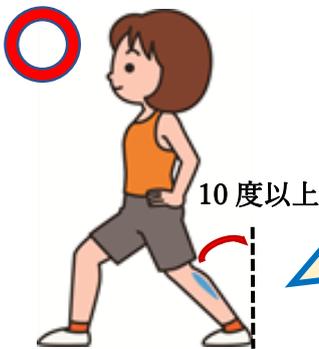


**2月11日（金・祝）、23日（水・祝）も  
感染対策をした上で、開館しております！  
ぜひ、お越しください♪**

### 「アキレス腱伸ばし」で足の健康を保ちましょう！

足の若さと健康を保つことは、健康寿命を延ばす鍵。アキレス腱の柔軟性を保ち、一生“歩ける足”を目指しましょう！

### あなたの「すね」、前に倒れますか？



#### ○ すねを10度以上倒せる

- ①まっすぐに立ち、片足を1歩後ろに下げる。
- ②両膝と両足の人差し指が正面を向いた状態か確認する。
- ③前膝をゆっくりと曲げた時、後ろ足のすねが、膝を曲げずに10度以上倒せればOK！



#### ✕ すねが前に倒れづらい

後ろ足のすねが10度以上前に倒せない場合は、アキレス腱が硬くなっている！



### アキレス腱の硬さは、不調のもと！

がいはんぼし  
外反母趾

か し じょうみゃくりゅう  
下肢静脈瘤

へんべいそく  
扁平足

そくていけんまくえん  
足底腱膜炎

足裏の痛み

冷えやむくみ

# アキレス腱が硬いとダメな理由

## 理由1 足のアーチをつぶす

足には3つのアーチ（かかとから親指、小指を結ぶ2つの縦のアーチ、指の付け根を結ぶ横のアーチ）があります。このアーチが全身の体重を支え、歩くときの衝撃を和らげていますが、アキレス腱が硬いと、歩くとたびにアーチをつぶすような動きになってしまいます。



アーチがつぶれると、歩行時に足の骨や関節にかかる負担が増し、足底腱膜炎や外反母趾など、スムーズな歩行を妨げる痛みや病気に繋がります。

## 理由2 ふくらはぎの血流低下

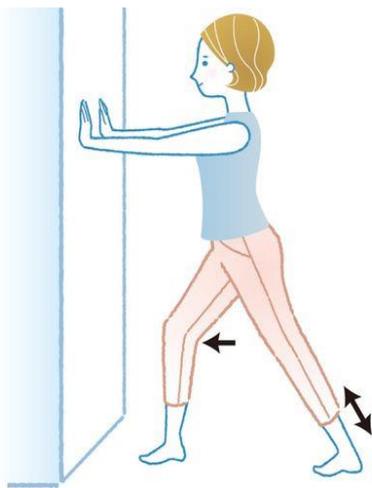
アキレス腱は、ふくらはぎとかかとを繋いでいます。ふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれ、伸縮する動きがポンプ作用となり、足の静脈の血液を心臓まで押し上げる役割を担っています。



アキレス腱が硬くなると、繋がっているふくらはぎの筋肉（腓腹筋、ヒラメ筋、後脛骨筋など）がしっかりと使われず、足の血液を押し上げられなくなります。それにより、血流が低下し、冷えやむくみ、下肢静脈瘤などの足の血流障害が起こりやすくなります。

## 正しく“アキレス腱”を伸ばしましょう！

外出自粛期間も長引き、足の老化が進んでいるかもしれません。まずはアキレス腱伸ばしから始めてみましょう！



参考文献:からだスマイル

- ①壁の前に立ち、両手を壁に当て、片足を1歩後ろに下げる。  
※両足のつま先は前に向け、かかとはしっかりと床につける！
- ②壁に体重をかけながら、前足の膝をゆっくり曲げる。後ろ足のアキレス腱の伸びを感じながら30~60秒キープする。（反対側の足も同様に行う）  
※後ろ足の膝が曲がらないように！  
※後ろ足で反動をつけない！

この他にも、足裏のマッサージや足指を動かすことで、足のアーチを保つためのケアができます。また、歩行にも重要なお尻やふくらはぎの筋肉を意識的に鍛え、足の健康を保っていきましょう！



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会  
電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699  
E-mail：taikyoun-m@sage.ocn.ne.jp

