

痛 “イタ気持ちいい”でリラックス

玉ころストレッチ

弾力のあるとげとげが付いた「リフレックスボール」はトレーニングやマッサージ、リハビリなどを、気軽に効果的にできるボール。本年度は4回シリーズで、リフレックスボールを用いたストレッチを紹介します。ボールを転がしたり挟んだりする“イタ気持ちいい”刺激で筋肉がほぐれ、リラックスできます。1回目の「足のむくみ解消」では軍手で球を作っても代用できます。

①足のむくみ解消

リフレックスボール…正式名称は「GYMNIC (ギムニク) イタリア製バランスボール・リフレックスボール」。今回使うのは手のひらに乗るサイズ。スポーツ用品店やネットの通信販売などで買える。



1

椅子に座り、片足を両手で抱え上げ、膝裏でリフレックスボールを挟む



2

①の姿勢をキープして爪先を上げ下げ。上げ下げを1セットでゆっくり5、6回行う



もう一方の足も同様に

軍手で作った球でも“イタ気持ちいい”が感じられます



リフレックスボールの代わりに軍手3枚で球作り

用意するもの

- ・大人用軍手3枚
※軍手は綿が混ざっていて、滑り止めが付いているとなお良い
- ・毛糸かビニールひも2本



作り方

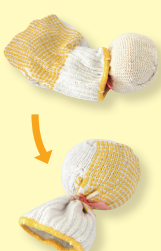
①.軍手1枚目は指を入れて裏返しにして丸め、芯になる球を作る



②.軍手2枚目も指を入れて裏返しにし、①を入れて根元をビニールひもや毛糸できっちり結び、てるてる坊主を作る。余分なひもははさみで切り、軍手の広がっている部分を折り返して球にする



③.軍手3枚目は指のみを内側に入れ、袋部分に②の球を入れてビニールひもや毛糸で根元をきっちり結び、余分なひもを切る。軍手の広がっている部分を折り返す



ポイント!
芯になる球はきっちり固く球状にする

注意

- ・形が崩れてきたら芯から作り直しましょう
- ・今回の作り方は一例。他にもテープを巻く、ねじるなど、さまざまな方法があるので、工夫して強度を高めましょう

まとめ

普段座りっ放し、あまり動かないなどの生活をしていると血の巡りが悪くなって、足のむくみやだるさ、冷えなどを引き起こす場合があります。足に不調を感じたら、今回のストレッチをすると血流が良くなり、症状を軽減できます。

次回予告 足指把持(はじ)カトレーニング



取材協力

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室の「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキングなどの健康づくりを推進している。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしくもサビないで」に合わせたロコモ体操、ロコモ予防トレーニングの健康グッズ「ロコモ先生」(詳細は7面)が好評。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。