

痛  
“イタ気持ちいい”でリラックス

# 玉ころストレッチ

とげとげが付いたボール「リフレックスボール」を使ってストレッチに挑戦。とげとげの“イタ気持ちいい”刺激で筋肉がほぐれ、トレーニングをしながらリラックス効果も期待できます。2回目はスムーズな歩行につながる「足指把持カトレーニング」を行います。

## ②足指把持カトレーニング

### 基本姿勢

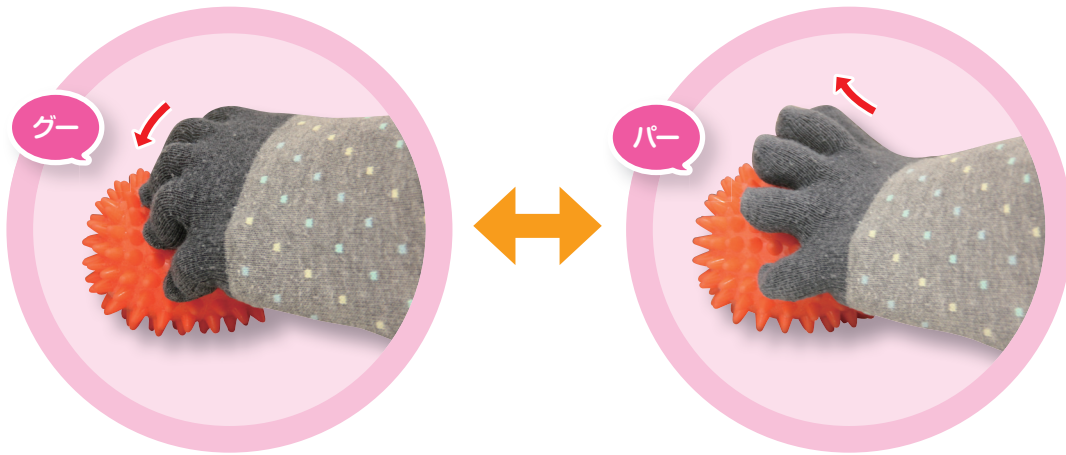
立って、もしくは椅子に座って、床に置いたリフレックスボールに片足を乗せる

リフレックスボール…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で、正式名称は「GYMNIC (ギムニック) 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 足指でゆっくりと、リフレックスボールをしっかりつかむ。この時、リフレックスボールは床から浮かないようにする

② ゆっくりと力を抜いて、足指をしっかり開く



①②の「ゲー」「パー」をゆっくり5回行う もう一方の足指でも同様に

軍手で  
作った球を  
使う場合…



※作り方は夏号(2015年6月20日発行)を参照

リフレックスボールに比べて滑りやすいので、軍手の球を壁際に置いて行うのがお勧めです。

### まとめ

足指でしっかりと地面をつかむ力は、スムーズな歩行に欠かせません。例えば、力士が土俵で踏ん張れるのは足指のつかむ力が大きく働いているからです。足指のつかむ力が低下すると踏ん張りがきかず、転倒しやすくなります。

軍手で作った球でも行えますが、リフレックスボールを使うと足裏が刺激され、よりマッサージ効果が期待できます。



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「ロコモかしかもサビないで」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」が好評。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。