

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ボール「リフレックスボール」を使ったストレッチを4回シリーズでご紹介。3回目の今回は「足裏のマッサージ」です。とげとげの“イタ気持ちいい”刺激で足裏の血行が促され、足元からぼかぼか。冷え性の方にもお勧めです。

③ 足裏のマッサージ

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。



基本姿勢

立ったまま、床に置いたリフレックスボールに片足を乗せる。



① リフレックスボールを指先の位置に持つ。体重を掛けて、ゆっくりとボールをつぶすように足裏を刺激する。



ボールは前から後ろ

② かかとにきたリフレックスボールを、体重を掛けながら指先に向かって動かす。



ボールは後ろから前

①②を5回繰り返す。
もう一方の足でも同様に

気軽にトライ どこでもマッサージ



同じ姿勢で長時間座っていると、足が苦しくなってきたりませんか？ 足の血液の流れが悪くなっているのが主な原因。リフレックスボールを太ももやふくらはぎで転がすと、凝り固まった足の筋肉がほぐれて苦しさが和らぐはず。

ボールがつぶれるくらい、手のひらに力を入れると効果的



まとめ

足裏のマッサージは立って行うことでリフレックスボールに体重が掛かり、とげとげの“イタ気持ちいい”刺激が増し、より効果的にできます。足裏の感覚は加齢とともに鈍ることがあり、悪化すると転倒を引き起こします。感覚を敏感にさせるためにも、足裏のマッサージはお勧めです。

次回予告 腰周りのマッサージ



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「ロコモかしてもサビないで」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。