

## 【2023年8月のテーマ】

「足を整える（足の基本体操）」



今月のテーマは足を整えるということで足の基本体操を毎回行い、正しく覚えて一人でも家で出来るようになりましょう。

足を整えるとは足の痛み（外反母趾や足底筋膜炎の痛み）の改善や、血液やリンパの流れを整えて足のむくみなどを改善することです。

しかし、足の基本体操の威力はここでとどまるわけではありません。

今年の夏は猛暑です。ほぼ一日中エアコンの中にと足元は必要以上に冷やされ、それが足のむくみや足がつったりする原因となります。

普段なら歩く距離でも猛暑であれば歩かずにバスに乗ったり、そもそも出歩くことも少なくなってしまうます。

そうしたことで足の筋肉も落ち、足の痛みが出たり、便秘などの体調不良にも繋がっていきます。外を歩くことが出来なくても、エアコンのきいた家の中で足の基本体操を行い、血液やリンパの流れを整えます。

さらに足の基本体操ではムーラバンダも行います。ムーラバンダは骨盤底筋群を鍛えるため、便秘改善や生理痛・生理不順の改善、下腹の引き締め、さらにヒップアップなどの効果も期待できます。

足の基本体操が単に足の痛みを改善したり、血液やリンパの流れを整えるだけではないです、と書いた理由がここにあります。

今年の猛暑も足の基本体操で元気に乗り越え、夏の疲れを引きずることなく秋を迎えたいと思います。

### ●重要ポイント●

目を開けて、足元を見ることなく正面を見ながら行う。

### 足の基本体操

#### 方法

1. 立った状態で、足をピッタリ揃え（膝を伸ばし、さらに左右の膝をできるだけ寄せます）背中をまっすぐに、両手は腰の辺りに置いて、目を開けて正面を見ます。
2. 息を吸いながら右足のかかとを上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
3. 同様に左足も行います。
4. 息を吸いながら右足のつま先を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
5. 同様に左足も行います。
6. 息を吸いながら右足の内側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
7. 同様に左足の内側も行います。
8. 息を吸いながら両足の内側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
9. 横に一足ほど足を開いて、息を吸いながら右足の外側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
10. 同様に左足の外側も行います。
11. 息を吸いながら両足の外側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
12. 足を腰幅ぐらいに開き、両手も腰から離して力を抜き、静かな呼吸で目を閉じて身体に注目します。

#### 効果

- ・ リンパの流れ・血液の流れを整え、足のむくみや疲れを取ります。
- ・ 外反母趾や足底筋膜炎の痛みを改善します。
- ・ X脚・O脚の改善になり足を引き締め美脚を作ります。
- ・ ムーラバンダを行うことで骨盤底筋群を鍛え、腹腔内の臓器の機能改善も期待できます。