

【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ということです。

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いる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。