

足のマッサージ

ウォーキングで一番使う部分は、やはり「足」です。ウォーキングのあとに足のマッサージを行うと、疲労回復になり、翌日に疲れが残りにくくなります。

「明日からもよろしく！」の意味もこめて、マッサージしてみましょう。

●足の簡単マッサージ

◆足の裏

親指の腹やこぶしを使う。
足の裏には、たくさんの
つぼがあると言われています。



◆足の甲

両手の親指で
足指の付け根から
足首へゆっくりマッサージ。



◆足の指

足の指と手の指で握手して
足の指を広げる。



◆ふくらはぎ

アキレス腱からひざに
向かってもみ上げる。



◆アキレス腱

指でやさしく
つまむようにほぐす。



—— 入浴も大切 ——

40℃以下のぬるめのお湯に
ゆっくりつかすることで、筋肉の
緊張がほぐれ、疲労回復に!!

(足浴だけでも、足の血流がよくなります。)



●足裏アーチの形成

足の裏の土踏まずの正しいアーチを作ることで様々な足のトラブル改善に役立ちます。

アーチの形成には、下記の体操が効果があります。

1 タオルの手繰り寄せ



2 足じゃんけん



3 ボールペン拾い



※普段から足の爪をケアしたり、たこ、魚の目にも注意しましょう！

もしものためのトラブル対処法

- 筋肉のけいれん 決して反動をつけず、けいれんした足の部分の筋をゆっくりと緩めながら、伸ばします。
- 腹痛 痛くなったらおさまるまで休息を。食後の運動は、少なくとも、30分以上たってから。
- 脳貧血 立ちくらみがして、真っ暗になる症状がでたらすぐに休息を。無理せず、運動量も減らしましょう。
- 靴ずれ できやすい部分にばんそうこうを貼ったり、靴にワセリン、ロウ、石鹸を塗ってすべりよくしましょう。
- ひざ・関節の痛み 痛みを感じたらすぐ中止を。その後も痛みが取れないときは医師に診てもらいましょう。