

下半身の筋肉は太ももやお尻といった大きい部位に目が行きがちになりますが、**脹脛足指**も重要な機能を持っています。
今回は特徴的な機能と動かし方を見ていきましょう。

◇**第二の心臓・脹脛**
ふくらはぎ

足首よりも先は、血液を送り出している心臓からもっとも遠い位置にあります。高さで見ても体の低位置にあり心臓の力だけで血液を返すのも一苦労です。
このように心臓への負担をかけ過ぎないように脹脛には**ミルキングアクション**という機能があります。
ミルキングアクションとは、筋肉の収縮を利用したポンプ作用により血液を心臓に還流させることです。動き方を乳搾りに見立てた名称です。
ポンプ作用により血液循環を促すことから、**脹脛は第二の心臓**とも呼ばれています。
血液循環の促進、足のむくみの改善にも期待出来ますので、日常生活の中でも脹脛を強化するためにも足首を大きく動かしてみましょ。

勤福トレジム新聞

5A号

休館日

5/24(月)

《膝下を動かす!》

◇足指と転倒予防

足の指でのグー・パーをみなさんは作れますか。立ち姿勢時、指は五指しっかり地に接していますか。
足指が浮いた状態だと、基底面(床面に接している外周部分)が二割程小さくなってしまいます。その結果より狭い面積に重量がかかり、不安定になりやすくなります。

指を地面に当てることにより、接地面積を増やし安定性を高められます。

また指を広げると、足底筋群・脹脛・脛の筋肉が張り足首の剛性(関節の強さ)が高まります。

これにより歩行時の急なよろけ防止に繋がります。指で地面を捉えることも重要ですが、当てることに意識を向けすぎてグーになりすぎないように注意しましょう。サンダルなどは足指が丸まる癖、浮指の癖が付くやすいので長時間の歩行の際は気を付けましょ。

◇つま先引っ掛かり予防

何気ない段差で踏いた経験はありませんか。それは**前脛骨筋**(前すね部分)が上手く機能していないかもしれません。

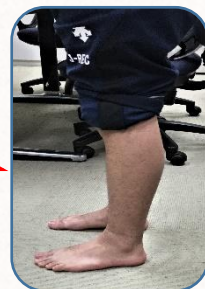
前脛骨筋には、足首の反りと足裏の内側アーチの形成に大きく作用します。つまり、前脛骨筋が弱体化してしまつと歩行時・走行時に踏きやすくなるだけでなく、扁平足気味になり脹脛が疲れやすくなってしまいます。

つま先を上げながら歩くだけでも強化出来ますので、脹脛の運動と合わせて取り組んでみましょ。

☆トレーニングメニュー

最後に上項で出しました部位のトレーニングメニューをいくつかご紹介させて頂きます。是非挑戦してみてください。

脛周り



直立姿勢を作ります。(転倒予防のため壁等の近くで)

脹脛



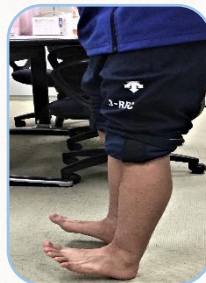
前脛骨筋



背伸びのように踵を上げます。身体が前後に動かないよう真直ぐ行いましょ。
目安1セット30回
目標片足で10回



踵を軸につま先を上げます。その際、足指を開きながら行いましょ。
目安1セット30回
片足でも可



足指開閉



緩く足を伸ばした状態を作ります。足指の間に手指をそれぞれ入れます。その状態を維持しながら、足指を握る開くを繰り返します。