

毎日★自宅ジム ～足がつる・むくみ・冷える・痺れる方に～

筋力トレーニング

* ドンキーカーフレイズ *



【効いている！身体の部位】

ふくらはぎ（腓腹筋・ヒラメ筋） 坐骨神経

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
藤井 聖司



足がつる、むくむ、冷える、しびれる、という場合、全てに関わるのはふくらはぎの筋肉。歩いたり走ったり階段の昇り降りなど、日常生活を快適に過ごす上で欠かせない部位です。家では外に比べてゆっくり・小さな歩幅になり、歩く量も少なくふくらはぎの筋肉もいつもより小さな動きになるので、固く縮まりがちになってしまいます。足がつる原因は、使いすぎで疲労がたまっていることかもしれませんが、大きく動かしていないために筋肉や、筋肉に指令を与える神経が縮まっているケースも実は多いのです。

今日紹介する「ドンキーカーフレイズ」は、大きくふくらはぎの筋肉を動かすことができ、さらに太ももの裏側・膝の裏側・ふくらはぎ全ての筋肉をストレッチすることもできる運動です。またこれらの筋肉の中には「坐骨神経」（腰からお尻・太ももの後ろを通り枝分かれしてふくらはぎ・足の先まで伸びる長い神経）が通っています。この神経も同時にストレッチすることで、足がつる、しびれる、坐骨神経痛と言った症状を改善することも期待できます。

ふくらはぎは片足で全体重を支えることができる、強力な筋肉。元気に歩ける身体をキープするためにも少しずつ負荷をアップさせてください。

【運動のやり方】

- ①体を前に倒し、手は安定したイスか壁に添えます。テーブル・洗面台・洗濯機など、ちょうど良い高さがあれば何でも構いません。
- ②腰をできるだけ反せ、おへそを床に近づけるよう骨盤を前傾させます。体は太もも・ふくらはぎの後ろ側が軽く伸びる程度に倒します。前屈が得意な人は90度を目指し、苦手な人は45度くらいからスタートしましょう。
- ③体を倒したまま背伸びをして、3秒キープ。ふくらはぎに力をかけたら、床スレスレのところまでかかとを下ろし、また3秒キープ。

【注意点】

- ・強く痛みを感じる場合は、身体を倒しすぎています。無理せず45度くらいから始めましょう。
- ・ふくらはぎがあまり伸びないと感じる場合は、階段や段差のあるところ(★)に足を乗せ、かかとを沈めたところから行います。
- ・楽々10回できる場合は、片足を持ち上げて(◆)行うと負荷が強くなります。

【運動の目安】

10回×3セット、1日か2日おきに繰り返します。

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのには3カ月。これから運動を始めたいと思っている方、歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。

1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが

3ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

