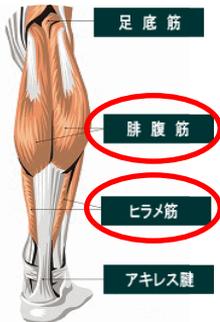
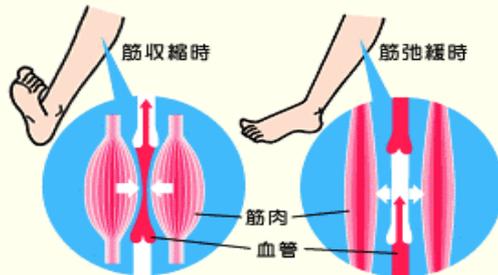


朝起きたら足がつったり、むくみがあるなど不調を感じたことのある方も多いと思います。今回は、ふくらはぎ（下腿部）のお話をしたいと思います。

- ふくらはぎ（下腿部）は、下腿の膨らんだ部分で、解剖学的には腓腹（ひふく）の俗称です。下腿部が膨らんでいるのは身体全体の体重がかかる為で、主として腓腹筋、ヒラメ筋で構成されています。また、下半身の血液を心臓の方向へ戻す為に重要な役割をしており、**第二の心臓**と呼ばれています。
- 歩く、走る、跳ねる等の姿勢を制御しているので、日常生活でもスポーツでも活動する機会が極めて多い部分の一つです。
- 立った姿勢でいる限り、下腿部を使わないで行える動作は殆ど無いと言えるかもしれません。姿勢が悪かったり、メンテナンスをしっかりとしないと、下腿部がつったり、むくんだり、押して痛みが出たりして血液の循環が悪くなり、怪我をしやすくなってしまいます。



ふくらはぎ（下腿部）の構造



筋ポンプの仕組み

ふくらはぎ（下腿部）のストレッチ

反動をつけて伸ばしたり呼吸を止めたりしないようにして、伸ばしたい部分を意識してストレッチすることがポイントです。

- ①階段などの上に足を乗せて立ちます。息を吐きながらゆっくりとかかとを下ろしていき、30秒程キープします。
- ②右足を前に交差して、右膝裏に力を入れ後ろの左膝が曲がらないようにロックし、反動をつけずにゆっくり体を前に倒します。
- ③壁の前で少し離れて立ち、足を前後に開いて両手で壁にもたれかかる。前足の膝を曲げ、後ろ足は伸ばしたまま、ゆっくり腰を前に出すようにして、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。（②、③は左右交互に行ってください。）



《血流低下のサイン》

- いつも足が冷えている・むくみがある。
- 皮膚がカサカサしている等。

※裏面でふくらはぎの簡単な運動を紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



トレーニングルーム

情報



平成27年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30~19:00 (A)
水・金曜日	14:40~19:00 (B)
土曜日	12:15~17:00 (C)
利用講習会	12:15~12:45 (△印)

ふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋)の運動

表面で紹介したように、ふくらはぎ(下腿部)は第二の心臓と呼ばれるほど重要な部位です。そして、ふくらはぎは日常生活での動き、例えば冷え性、腰痛、むくみ、疲労物質の解消等に欠かせないので意識的に動かす必要があります。ここでは、簡単ですぐに出来る運動を紹介したいと思います。
 ※注意点として、疲労を蓄積しやすい部位なので、自分にあった負荷設定を行い追い込みすぎないこと。→やりすぎると怪我の原因になります。

カーフレイズ

20回×3セット

足を肩幅に開いて立ちます。
 爪先をまっすぐに、胸を張り背筋を伸ばします。
 体を真上に伸ばすイメージでゆっくりかかとを上げ、
 下ろす時もゆっくりと下ろしていき床に着く寸前で止めます。
 そして再度引き上げ・下げを繰り返します。

※体が前に倒れないように注意!

→壁を使ってバランスをとってもよい手に力を入れすぎないように

※慣れてきたら台を使ってみましょう。

→母趾球部分までを台に乗せ足を上下させる。

※負荷を上げたい場合は、ダンベルを持って行うとより効果的です。



ふくらはぎのマッサージ

各15秒

足首からひざ裏まで、左右の手を交互に使いさすり上げます。〈手掌軽擦法〉

むくみややすいふくらはぎのケアは、とても大切です。手のひら全体を肌にびたっとくっつけて、マッサージをしてください。特に指先は離れがちです。指先に力を入れると違和感を感じることもあるので、指先に力を入れるのはよくありませんが、肌に密着させている意識は持ちましょう。



6月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 A	2 A	3 B	4 A	5 B	6 C	7 休
8 A	9 A	10 B	11 A	12 B	13 C	14 休
15 A	16 A	17 B	18 A	19 B	20 C	21 休
22 A	23 A	24 B	25 A	26 B	27 C	28 休
29 A	30 A					

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は6月2日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。