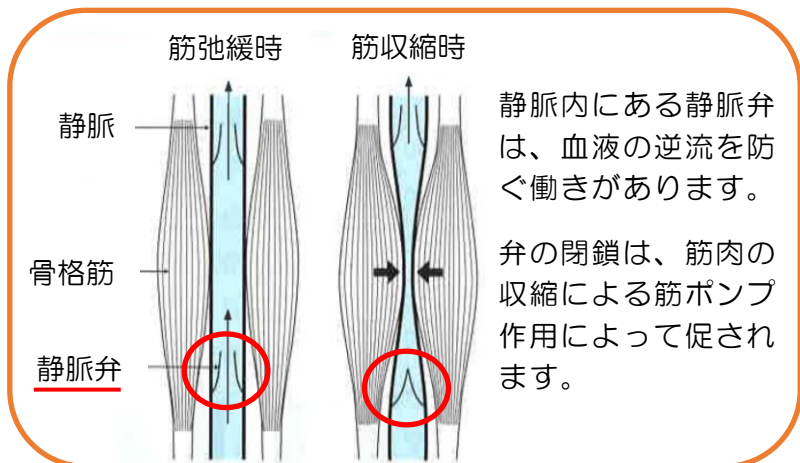


Vol.55 ふくらはぎ強化で健康増進！

文責：健康増進支援センター 健康運動実践指導者 宗嶋 潤

脚から血液が心臓へ戻る際、どうやって重力に逆らっている？

静脈弁と筋肉の収縮

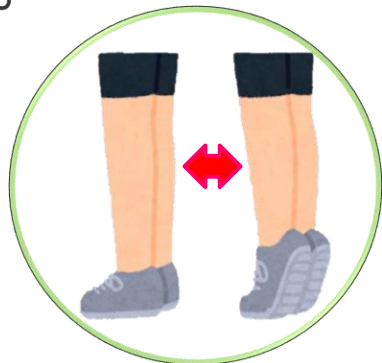


ふくらはぎの筋肉が収縮すると血流が促され、心臓の負担が軽減されます。



出典：「自律機能生理学」 佐藤昭夫ほか著 より引用

血流アップを目指すには、どんな動きが大切？



かかとの上下運動（立位・座位どちらでも可）

※立位の場合は何かにつかまりながら

【やり方】：

2秒でかかとを上げ、2秒で下げるを繰り返す
（かかとは床につかないようにギリギリで浮かしておく）

目標回数：1セット10～15回

まずは1日1セットを目安にチャレンジ

慣れてきたら、回数やセット数を増やしてみましょう

※ふくらはぎに痛みがあったり、腫れなどがある場合は、実施前に医師にご相談ください

ふくらはぎの筋力が向上することで…

- ・血流が良くなり代謝がアップ
- ・むくみや冷えの改善
- ・足首が安定し、転びにくくなる

さらに…

足が
疲れにくくなる

歩数アップ

健康づくりがさらに加速！

ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれています。

普段から積極的に動かしましょう！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。