

# 自宅で出来る膝周りのトレーニング

2022.5 ハートスカイ通信 NO.34

動かない時間が長くなると、身体だけではなく心や頭の動きにも影響が及び、うつ状態や認知機能の低下などにつながる可能性があります。  
ご自身の健康を守るためにも、動くことを心掛けましょう。

## ① つま先立ち

ふくらはぎは、人体のなかでも**第二の心臓**とよばれています。

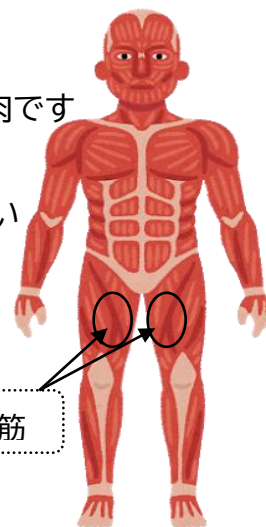
それは他の筋肉に比べ血管を大きく動かし、より多くの血液を心臓へと送る役割があるからです。心臓から一番遠くにある部位ですので、血液循環が悪くなれば冷えやむくみの原因になります。筋肉を動かして血液循環を良好にしていきましょう！

★椅子に座ったまま、又は壁に手を添えて立ち、かかとを上げ下げしつま先立ちを繰り返します。  
最初は10回を目標に、ゆっくり行いましょう！

## ② 内転筋トレーニング

太ももの内側にある筋肉「**内転筋**」は、普段でも非常にお世話になっている筋肉ですが、意外と弱まっていることが多い筋肉の1つでもあります。この筋肉が弱まると膝への負担が多くなってしまい、痛みのもとになってしまいますので、トレーニングでしっかりと動かしましょう。

★椅子に座ったまま太ももの間にクッション(バスタオルでもOK)を挟みます。  
クッションを繰り返し挟むよう、力を太ももに入れましょう。  
最初は5秒×3セット～5セットをゆっくり行うのがおすすめです。



最後に、筋肉を緩める効果を持つツボ「**陽陵泉(ようりょうせん)**」のご紹介

膝のお皿の下の部分から外側へ行くと骨の突起があります。その突起の前下方にあるくぼみが陽陵泉です。

陽陵泉は、むくみ解消にも使われるツボです。

東洋医学では「筋会(きんえ)」と呼ばれていて、筋緊張や筋肉の痛みにも効果があります。気持ちの良い強さで揉みほぐしてみてください。

