

簡単

おうちの足つば

▶▷7

かりほくしてください。

ゴルフボールを手に持ちふくらはぎに押し当てて転がすことでも足が楽になります。これは人によってもちろすと簡単です。

走ると負担が掛かるひざ、股関節、腰も重要です。ひざ、腰の反射区は歯ブラシの柄で、くるぶしの下にある股関節の反射区は指でもみまじょう。

靴の履き方も大切です。ひもをほどいてから足を入れ、かかとを靴の後部に密着させ、しっかりとひもを縛ってください。足と靴がフィットするので足への負担が軽減され格段に走りやすくなります。

大会前に店舗でもまれたお客さまから「足の疲れを感じにくかった」「初めて完走できた」「自己新記録がでた」などの喜びの声が寄せられます。皆さんもしっかり足のメンテナンスをしてけがのないよう楽しく走ってください。(ドクターフット那覇・国際通り店)

奥那嶺 茂人

疲れ取り、楽しく

マラソン

「おきなわマラソン」が間近に迫りました。参加する人も多いでしょうね。わたしも年に1回フルマラソンを走っており毎回なんとか完走していますが、ひざや腰を痛めたことがあるので、故障予防のため練習と並行して必ず足をメンテナンスして足に疲れが残らないように努めています。

足にはクッションの役目をするアーチが存在し、走る時の衝撃を吸収しひざや腰などへの負担を和らげてくれています。しかし、疲労がたまる足との柔軟性がなくなり、そのため足のクッション機能を維持するために足裏(足底筋)をもみほぐし疲れを癒やす必要があります。いつものゴルフボール踏み転がしが非常に効果的なのでしっ

