

肩こりは足首の硬い人に多い！

朝2分の足首回しで

肩や首のこりは簡単に消える

できるだけ早く
大きく回すのがコツ！

肩こりで悩んでいる人の多くは、足首が太くて硬く、動きが悪くなっています。また、肩こりの自覚はなくても、足首が硬い人は、実は肩こり症のケースが少なくありません。

つまり、足首を締め、柔らかくして動きがよくなれば、肩こりは解消できるのです。その方法として、最も簡単でお勧めなのが「足首回し」です。

なぜ足首を回すだけで、肩こりが解消するのでしょうか。それは、足首は骨盤や肩甲骨(背中

の上部左右にある一对の骨)、頭蓋骨と密接に関係していて、連動しているからです。

普段の生活スタイルなどの影響で、骨盤や肩甲骨にはゆがみが生じます。このゆがみが原因で、背骨の周辺、体の芯に近い部分にあり、姿勢を保持するための筋肉が緊張したり衰えたりします。すると、骨格、筋力ともにバランスが悪くなり、重たい頭を支えられなくなって、肩や首のこりが起こるのです。

ところが、足首回しを行うと、足首と連動している骨盤が締まり、それに伴って胸は開き、肩甲骨の安定感が増しま

す。すると、頭の位置も正常になり、骨格が安定し、筋力のバランスも取りやすくなります。

余計な緊張や筋力の衰えが解消されるので、姿勢保持がらくになり、バランスをくずしにくい体になるので、疲れやこりを起こしにくくなるのです。

足首回しは、ゆっくり大きく回すことから始めましょう。目安の回数は10回内回しをしたら10回外回しをします。これを2セット行い、合計40回回します。まずは、2分で40回を目標にしてください。

足首が柔らかくなり、足首回しの運動にも慣れてきたら、回

数を増やし、できるだけ早く回します。目標の回数はありませんが、できるだけ早く多く回すようにしましょう。

そのとき、あおむけで行う以外に、イスの上に足を乗せてやっても大丈夫です。また、最初は足首が硬くてスムーズに回せないかもしれません。その場合は、手を使って足首を回しても構いません。柔らかくなったら、手を使わずに回しましょう。

足首回しはいつ行っても構いませんが、特に朝、起き抜けに2分、布団の上で行うと、頭もスッキリし、一日をよい状態でスタートできます

新宿西口治療院院長
みやもとけいじ
宮本啓稔

足首回しのやり方

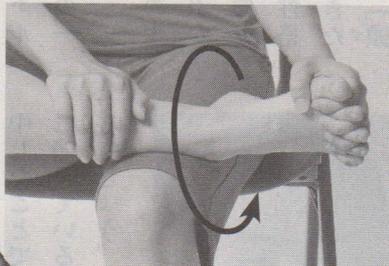
1

あおむけに寝て、両足を肩幅程度に開き、全身の力を抜いてリラックスする。



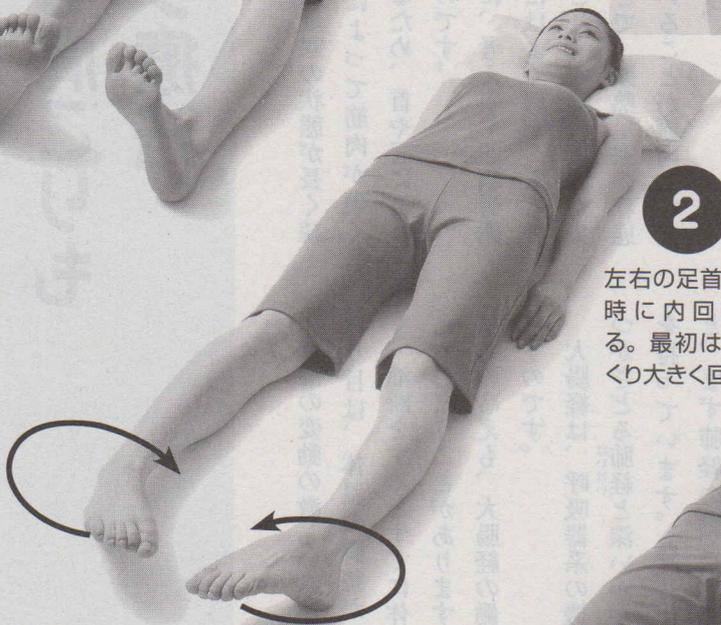
最初は手で回してもよい

足首が硬く、スムーズに回せない場合、慣れるまでは手を使って足首を回してもよい。右足首を回す場合、左太ももに右足を乗せ、右手で足首を押さえ、左手で足先をつかんで大きく回します。左足も同様に行い、足首がほぐれてきたら手を使わずに回すようにする。



2

左右の足首を同時に内回しする。最初はゆっくり大きく回す。



足首回しに慣れてきたら、徐々に回数を増やしてみましょう。目標回数はありませんが、内回し、外回しを50回ずつ、合計100回回すと効果も高まります。そのさい、できるだけ多くの回数を同じ方向に回したり、できるだけ早く回したりすると、より効果的です。ただし、足がつりそうになったり、足が痛んだりしたら、やめるなど無理をしないようにしましょう。

3

10回内回ししたら、次に10回外回しをする。これを1セットとして2セット、合計40回を目安に足首を回す。

