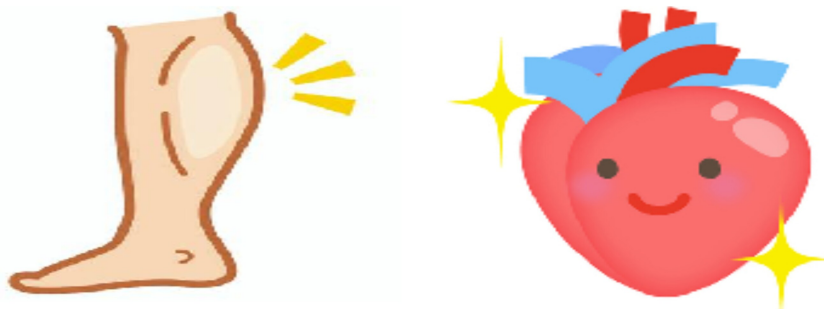


第二の心臓を活性化させよ

ふくらはぎを「第二の心臓」と聞いたことがある人は多いと思います。この言葉の通り、血液を全身に巡らせる仕事を心臓と一緒にしているのがふくらはぎの筋肉です。特に重力に逆らって下から上に血液を送るのを助ける役割があります。

ふくらはぎを使う運動をした群とそうではない群で心疾患の起こる確率を調べた研究があり、運動した群の方が優位に心疾患になる割合が少ないという結果になりました。

心臓への負担軽減のためにもふくらはぎを活性化させることが重要です。歩くだけでもふくらはぎを使うのでこまめに歩くことはとても大切です。あまり歩かない人もつま先立ちやアキレス腱伸ばしなど足首を動かすことでふくらはぎに刺激が入るので、痛みのない範囲で刺激を入れましょう。



つま先立ちは親指側、小指側、真ん中に体重をかけて行くと満遍なくふくらはぎに刺激が入ります。ふくらはぎが硬い人はアキレス腱伸ばし時に指先が外側を向いて行う人が多いので、指先が正面を向くようにストレッチをしてみてください。