

# いきいき通信



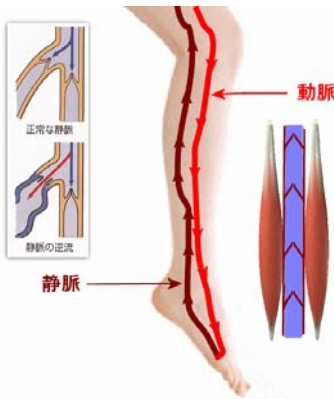
- 目次
- ①なぜ「暑さ寒さも彼岸まで」というの？
  - ②「ふくらはぎ」は、第二の心臓
  - ③「ふくらはぎ」で、病気を判断
  - ④ふくらはぎのストレッチ、マッサージ
  - ⑤今月の機能訓練

## ①なぜ「暑さ寒さも彼岸まで」というの？



春分や秋分は、昼と夜の長さがほぼ同じになります。秋は秋分の日（＝彼岸の中日）を境に日が短くなっていき、秋の夜長に向かいます。つまり、太陽の出番がどんどん短くなるので、暑さも和らいでいくわけです。春はこの逆ですね。しかし、昼と夜の長さが同じだからといって、春分と秋分の気候が同じになるわけではありません。暑さの名残で秋分のほうが10度以上も気温が高いのです。

## ②「ふくらはぎ」は、第二の心臓



「心臓」が血液を体内に送る大切なポンプであると同時に、「ふくらはぎ」にも心臓と同じく血液の循環を助ける働きがあります。ふくらはぎの筋肉を使うと筋肉が膨らんだり細くなったりします。この筋肉の動きは牛の乳搾りに似ています「ミキングアクション（乳しぼり作用）」、筋肉が収縮する毎にそこにある血管を圧迫し、押しつぶされた血管中の血液を上へ追いやります。静脈には血液が逆流しないように「弁」が付いているため、おのずと血液は上へ上へ（心臓に向かって）運ばれるのです。この作用が《第二の心臓》と言われる由縁です。

## ③「ふくらはぎ」で、病気を判断

ふくらはぎの状態を判明することができます。

熱くて硬い	高血圧
熱くて硬くない	急性炎症、カゼなど
冷たくて硬い	冷え症、婦人病、自律神経失調症
冷たくて柔らかい	糖尿病
冷たくて柔らかく全く弾力性が無い	腎臓病

## ④ふくらはぎのストレッチ、マッサージ



### 1 ストレッチ

ひざを伸ばして座り、おなかをへこませてゆっくり息を吐きながらつま先を床に向かって倒し、息を吸いながらつま先を起す。

### 2 内側の筋肉を刺激

片ひざを曲げ、ふくらはぎの内側が上を向くよう手前に引き寄せる。内くるぶしから骨の際沿いの筋肉上を、重ねた両手の親指を少しずつ移動させながら、ひざ下に向かって、ゆっくり体重をかけるように押す。

### 3 真ん中の筋肉を刺激

2の要領で、ふくらはぎの中心線上を、アキレス腱の上からひざ下に向かって押す。

### 4 外側の筋肉を刺激

ひざを内側に傾け、2の要領で骨の際沿いの筋肉を、外くるぶしからひざ下に向かって押す。

### 5 アキレス腱をもむ

反対側の手でアキレス腱をつまみ、ふくらはぎの3分のくらいまでの範囲をやわらかくなるまでもむ。

### 6 ストレッチ

2～5を反対の足にも行ったら、壁に両手をつけて立ち、片足を引いてふくらはぎとアキレスを伸ばす。

## ④今月の機能訓練

### 『下腿(膝から下)後面の筋肉(下腿三頭筋)の運動』



#### (動作)

① イスに座って足を肩幅に開きます。  
(つま先の位置は膝の真下に置きます。)

② かかとを床に着けたまま、つま先を上げ、床から浮かせます。

③ 次に、床から浮かした、つま先を下げ、ポンッと踵を上げるように爪先立ちになります。

この動作を50～100回繰り返します。

初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるように心がけましょう。

#### (作用・目的)

この筋肉は腓腹筋とヒラメ筋からなり、足関節を底屈(足の裏の方向に曲げる)運動と、膝関節を曲げる運動時に作用する筋肉です。  
爪先立ちを行う時に働き、姿勢を保持する時にも作用しております。

#### (効果)

安定した姿勢保持、と共に、筋肉のポンプ作用により、足の血流を良くし、浮腫の予防、除去に効果があります。



いきいきテイサービスセンター

問い合わせ 伊南・園田 まで

598-0021  
泉佐野市日根野4097-2  
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990  
FAX：072-458-1991  
ホームページ  
<http://www.k-eight.com/>