

健康アドバイス

転倒予防は足元から！「足の指」を鍛えていきましょう！！

岡山県南部健康づくりセンター 高橋卓也

足の指一本一本にはとても大切な役割があります。
しかも手軽に鍛えられて、実は効果が高いのが足の指です。
今回はその効果とトレーニング方法を紹介します。

① バランス感覚の改善

足の指一本一本にはバランス感覚を保つ重要な役割があります。足の指を曲げたり反らしたり、広げたりすることで前後左右の重心をコントロールすることができやすくなります。

② 偏平足の改善

本来、足の裏はアーチ状になって土踏まずを形成しており、アーチがあることで足にかかる負担をやわらげています。アーチが少なくなると、足首や膝、股関節、腰など身体全体のバランスに悪影響を及ぼすことがあります。

③ 歩行能力の向上

歩行時は足の指を曲げ地面を掴み、蹴りだすことで進む力に変えています。足指の力が強いと安定して歩行することができるので、長距離を歩行しても足が疲れにくくなります。

転ばぬ先の杖として「足指トレーニング」をして、今年を活動的に過ごしていけますように！

☆おすすめトレーニング☆

①足指グーチョコキパー



グー → チョキ → パー を
ゆっくり5回繰り返す

②タオル集め



①～③を5回繰り返す

雑記帳

ラグビー賛歌



フアジャーノ岡山の活躍でサッカー人気が大いに盛り上がっている。市民が一体となり応援するのは素晴らしいことだ。しかし、私にとっては冬のスポーツと言えばラグビーなのだ。花園で行われる高校選手権。国立競技場で行われる大学選手権と忙しい。「ファン・チーム・企業・地域」がひとつに結束したリーグワンの熱い戦いは、世界的な名選手のプレーが見られることも魅力であり、これまた見逃すわけにはいかない。魂と魂のぶつかり合うラグビーはまさに男のスポーツ(女性の大会も行われだした)と呼ばれ見るものの心を揺さぶる。試合前のミーティングでは、緊張感から震えたり、涙を流す者も少なくない。まるで戦いに向かう勇者の心境になる。円陣を組み、仲間を信じ仲間のために戦うと誓いあい、闘志を極限に高めグラウンドに出る。かつての思い出がよみがえり、懐かしさを募らせながらの観戦となる。

ラグビーの特色は数多くあるが、その中心は誠実さとフェアプレイにあると言える。ある意味ボールを持った格闘技とも言われる。30人の選手達が気迫をみなぎらせて激しく体をぶつけ合うのであるから、乱闘になるはずだと思われがちだ。また、審判に逆らう選手が現れても不思議ではないはずだがそうはならない。広いグラウンドに多くの選手が入り乱れ、絡み合う状況を正確にレフリングすることは難しいし、審判の判断基準も微妙に違うが文句を言うことはない。これが他の競技と大きく違うところだ。元々は対抗戦で始まったからだ。つまり、いつ、どこで、誰にレフリーをお願いし、試合をするか両チームで決めていた伝統がある。したがって審判は絶対な立場なのだ。「ルールがよくわからない」と言う声も聞かすが、スローホワード(ボールを前に投げてはいけない)、ノックオン(ボールを前に落としてはいけない)、オフサイド(ボールプレイヤーの前でプレーしてはいけない)等、基本的なルールさえ知っておれば、それだけで十分に楽しめるはずだ。一人でも多くの方々に最もフェアプレイを重んじる競技であるラグビーを楽しんでもらいたいと思う。(独り言)

