

(1) 縫工筋(洋裁をする人が胡坐をかいて使った筋肉)

♥@ **赤ちゃんのお坐り!**

脚で囲んだ形がハート型

椅子に座った場合は片足ずつ行う

3・4・5趾は、1趾2趾に従うから無視してよい!

♥b **椅子に座って、片脚足趾づつの足趾(あしゆび)グー**

- ① 片方の足趾より、踵(かかと)を前に出す
- ② 出した側の脚の股関節を緩め、膝下内側と足を直角にする(5趾側が床に着く)
- ③ 1&2趾を、外反母趾ラインで足裏方向に、曲げる



(2) 僧帽筋(キリスト教の神父様の帽子) = 首と背中をつなぐ肩甲骨を覆う筋肉

♥ **帽子の着脱様動き**

(1) やりやすい方 5回 (2) やりにくい方 5回

10~20回/1回×1~2回/日

- ① 小指側を中心に手を握り、脇を閉める
- ② 親指と人差し指で帽子をつまむ風に構える
- ③ 手は耳前を通過し、肘を伸ばし
- ④ 頭上でクロスし、胸前に下ろして止める
- ⑤ 腕を持ち上げ、頭上で左右に開き、
- ⑥ 肘を曲げ、脇を閉め、肩甲骨を引き寄せる
- ⑦ 手腕を伸ばしながら、頭上を通過して④に戻る

※ 褐色細胞の刺激と肩甲骨周辺の血流改善と肩凝りの改善

(3) 腸腰筋(大腰筋+腸骨筋) = ボディ(頭+首+髋) & あし(脚+足+趾)をつなぐ筋肉

♥@ **片脚足踏み 座位** 片脚5~10回/1回 ×3~5回/日

- ① 椅子に浅くすわり、膝がしら握りこぶし1つ、膝がしらとつま先を揃え
- ② 手は大転子横におく(Ⓢ脚足趾(あし)にのせない)
- ③ 腸腰筋(コマネチ)を縮め、床からつま先(趾先)を離す
- ④ つまさき(趾先) → 踵(かかと) と着地する

※ 脚足趾(あし)の関節
趾 足首 膝 股関節

♥b **片脚足踏み 立位** 60回/1回×3~5回/日

- ① 机などの台に手を置き、立ち位置を決め、趾先を揃え、握りこぶし1つ足を離して立つ
- ② 腸腰筋(コマネチ)を縮め、床からつま先(趾先)を離す
- ③ つま先(趾先) → 踵(かかと) と着地し
- ④ 膝をシッカリ伸ばす

♥c **サイクリング自転車の要領で足踏み** 60回/1回×3~5回/日

- ① 台から50~60cm程度離れ、つまさき(趾先)を揃え、握りこぶし1つ足を離して立つ
- ② 台に手を置き、肘を伸ばし、尻を突き出す
- ③ ♥bの足脚足づかいで、両脚足踏み

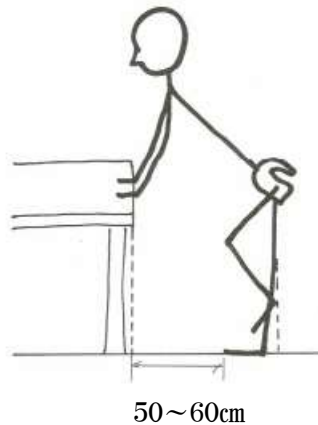
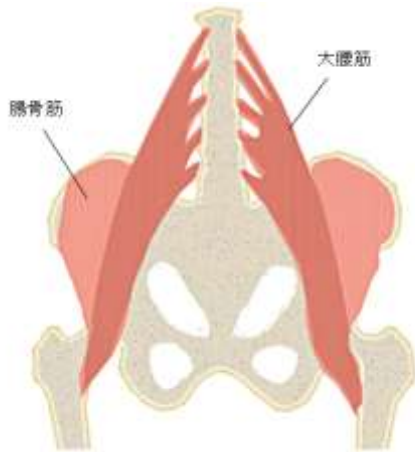
腰痛予防&改善

サイクリング自転車風の足踏み(推奨) 60回/1セットで 3~6セット/1日

- ① 安定した台や机の前から50~60cm(各自の足、ほど2つつ)離して立つ
- ② 台や机に両手を置き、肘を伸ばす
- ③ 顔は前方を見て(下を向かない)、尻を突き出す
- ④ 腸腰筋(コマネチ)を縮め、踵(かかと)を尻方向に、足趾を上げる
(参考)小島よしおの「そんなの関係ねえ」や、山本リンダの「ウララウララ…」脚足遣い!
- ⑤ 足を元の位置に一1趾・2趾から着地し、踵を着け一膝を伸ばす
⑥ 足趾(あしゆび)を、親趾=1趾 人指趾=2趾 中趾=3趾 薬趾=4趾 小趾=5趾 とする

→骨盤が起き姿勢が替わる

腸腰筋=腸骨筋+大腰筋



尻を突き出して!

位置を決めるため
布を敷くと良い

(4) 多裂筋(椎骨をつなぐ筋肉)=深部の筋肉

- ♥ **水泳のバタフライ風**(背骨を前・後に動かす) 5~10回/日×2回
- ② 浅めに座り、背もたれに寄りかかると
- ③ 足の始まり付近の椅子を、小指・薬指・中指で持つ
- ④ 頭を2~3回前と後に倒したり起こしたりする
- ⑤ 胸を出しながら、小指・薬指・中指に力を入れ、
- ⑥ 更に二の腕の内側に力を入れ、ボディを起こし前45度傾く
- ⑦ 頭を下げ、背を丸くしながら背持たせ返戻り
- ⑧ 頭を起こす

ボディの中心にあり、
動かし難く、悪い姿勢の
原因に為り易い

(5) 大腿四頭筋(脚の大きな筋肉)=膝痛・腰痛改善& 予防* 足の運動は上半身に効果が出る、歯にも影響

- ♥ **㊶ 踵の押し出し** 椅子に浅く座って行う
- ♥ **㊷ ラインダンス**
 - ① 肩 ② 目 ③ 頭 高さまで伸ばした脚を挙げる
- ♥ **㊸ 膝の曲げ伸ばし**
 - ① 椅子の座面に両手を置き、足趾は平行
 - ② 頭を下げ、膝を1・2趾方向に軽く曲げる
 - ③ 膝を丁寧に伸ばすことに注意する

(6) 虫様筋(蚯蚓ミミズの形態と動きから)=血管機能の回復(遠隔虚血=プレコンディショニング)

- ♥ **㊹ 【足】1趾2趾【環お】を中心に趾(ゆび)にのる**(超高ハイヒール)

- ①安定のある机や台に向かい手をおく
- ② 趾先を揃え、握りこぶし1つ足を離して立つ
- ③ 片方の脚足は膝をのばし
- ④ 片方の脚足は踵を高く高くあげ
- ⑤【瓊お】を中心に趾(ゆび)に30～60秒載る

両足一度でも良い 少なめでいい 血圧に効果的

♥⑥【手】一日1回のタオル絞り

タオルを絞る要領で「ギュッ!」、そのまま「1分間」保つ

※親指を外し、小指中心に残りの指4本で絞る 呼吸は自然に

♥◎【手】 イエーの親指を「ニギニギ」する ※上下の手を3～5回入れ替える

イエーの親指を反対のイエーの小指中心に3本で「ニギニギ」する

血管機能の回復

遠隔虚血効果

【プレコンディショニング】

血流の遮断

腕に巻く血圧計での圧迫

(7) 脊柱起立筋(背骨を立たせている筋肉)

♥有無手胸体操 3～5回/1日2回(朝・夕)

- ① 仰向けに横になり
- ② 胸に手をのせ、膝を凡そ直角に立てる
- ③ 踵を支点に足を起こし、「瓊お」を膝方向に意識したまま
- ④ 軽く息を吐き、肺いっぱい空気を吸い込み2～3秒止める
- ⑤ 肺が空になる寸前まで掃き出し、2～3秒止めたら、
- ⑥ 膝を曲げたまま「ストン」と足を下ろす

膝裏のツボの「委中」で
チェックできる。腰痛改善

<特別付録>

五体を鍛える！ ～抜きあし・差しあし・忍びあし～

改訂版2020/9/24

2020. 9. 18 橘高靖子

(1) 掌上向きでバランスをとりながら、立つ

(2) 踵をあげ

(3) 股関節(腸腰筋)を縮めて趾先を上げ

(4) 膝下を伸ばし、趾先を床に着けてから

(5) 踵を着地させ・・・(^ω^) 歩幅は着物の裾幅程度

(6) 膝がしっかり伸びた脚足趾で、躰からだ＝頭・首・体を受け止めると

(7) 後ろの脚足趾の踵があがる

★★★★ (3)～(7)を繰り返す ★★★★★ 完

