

Refuge

癒れた心と身体に
リラクゼーション
～リフージュ～
http://r-refuge.com
No.158 2016年9月号

秋の香りを感ずると頃にはなりましたね。

今のお話「ふくらはぎ」 こだわり返りもむくみもない柔軟な
ふくらはぎは、歩いたり、走ったりするときの推進力。
運動不足や歩数の減少で衰えて硬くなります。
睡眠中にこだわり返りで「飛び」起きたり、夕方に足が「むくんで」困った
経験があるなら、ふくらはぎは想像以上に硬くなっています…。

CHECK! 左右どちらが硬いか、差を確かめてみましょう!

片足を階段の1段目、または同じくらいの高さに乗せ、反対の足を床に置く。
両腕は胸で組む。上体をまっすぐ保ち、前足をできるだけ前
に床で滑らせる。軸足の踵が浮くまで、遠くへ行けるほど軸足の



☆ 「ふくらはぎ」の柔軟性が高い。どちらがやりにくいかな
左右差をケイフ。

こだわり返りは、ふくらはぎの下腿三頭筋の癒れんによるもの。
下腿三頭筋の硬縮もその一因。夕方足がむくむ背景の
一つは、下腿三頭筋など下半身の筋肉の伸縮による
ポンプ作用で血液を心臓へ押し戻す「ミルクング・アクション」
の機能不全。心臓に血液を吸い上げる働きはないから、
ミルクング・アクションの手助けが欠かれないのですか、デスクワーク

などで座り、はなしの時間が長いと、下半身の筋肉ポンプは閑居休業
状態です。むくみとともに、ふくらはぎの衰えによる石硬化を招くのです。
ふくらはぎをストレッチしてから、ミルクング・アクションを促すとふくらはぎの柔軟性
が回復。こだわり返りやむくみからも解放されますよ。

【ストレッチ】 思った以上に硬いのがふくらはぎ。



壁際でふくらはぎ「ストレッチ」。
両手を肩の高さで壁につき、右足を太股1歩分後ろに引いて
ふくらはぎを伸ばす。右ひざを曲げてさらにふくらはぎを
ストレッチ。呼吸をしながら15～20秒保つ。
左右を変えて同様に。



【ミルクング・



(壁際でふくらはぎ「ストレッチ」&「膝上げ」)
両手を肩の高さで壁につき、右足を太股1歩分後ろに
引いてふくらはぎを伸ばす。左膝を引上げて右側へ
ひねり、呼吸をしながら15～20秒保ち、元に戻る。
左右変えて同様に。

アクション】 筋肉ポンプを活性化。血液循環を促す
(蹴り出し)

両手を肩の高さで壁についで、右足を太股1歩分後ろに
引いてふくらはぎを伸ばす。壁を強く押しながら、右足の
踵と左膝を同時に引き上げた後、元に戻る。
左右を変えて同様に。

(「横向き壁」&「踵上げ」)

左サイドを壁に向けて半歩離れて立ち、両手を肩の高さ
で壁につき、壁を強く押す。左膝を腰の高さまで引き上げ
ながら、右足から踵まで保ち、踵を引上げて両脚
を元に戻す。左右を変えて同様に。

Refugeからののお知らせ～いつもありがとうございます～

- ・温浴10-ティ (リラクソロジー 30分、植彩セラピー 30分、ティタイム)
10/7、11/4(金) 18:30～20:30 毎回3名様 7,000円
- ・勉強会 (足からわかること) 毎回内容が変わります。初回20,000円
10/8(土) 11/8(火)、12/8(木) 9:30～12:00 再 15,000円
- ・リラクソロジー レッスン 受付中。1体馬房レッスン 10/11(土) 9:30～11:00
10/10(祝) 14:00～15:00, 10/5(土) 9:30～11:00 受講料 3,000円
- ・11/23(祝) Refuge 15周年記念10-ティ開催致します。市内ホテル。

編集後記

8月末に次女(6才)と立山登山へ行
きました。強風の中、リネアイブでが
登頂しました。今年も猫と山にハマ
り、私の人生も大きく変わろうとしています。
変わる為の猫との出会いや人生は
を教えてくれた山。自分のこれからの
生き方に刺激をくれたようにも思っ
ています。 望みです。

ご予約・お問い合わせ

090-2378-4466

✉ r-refuge@i.softbank

FB, LINE, アメブロ, マイク

JREC 認定

リラクソロジスト

中川 友美