

(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!

♥ⓑ 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、腕を閉める
- 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、腕を閉め、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+躰) & 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(④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) → 跟(かかと)と着地する

※ 脚足趾(あし)の関節
趾 足首 膝 股関節

♥ⓑ 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) → 跟(かかと)と着地し
- ④ 膝をシッカリ伸ばす

♥ⓒ 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 ♥ⓑの足脚足づかいで、両脚足踏み

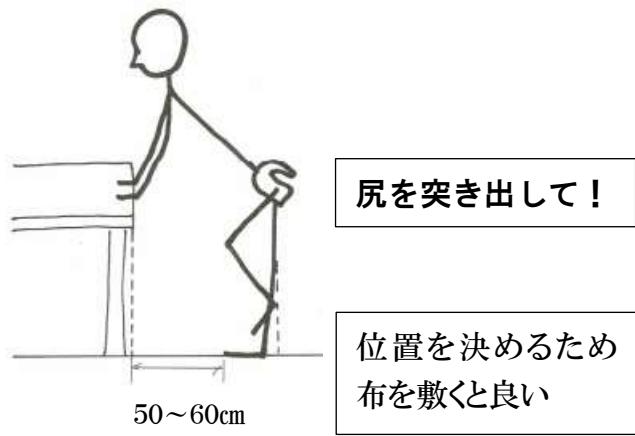
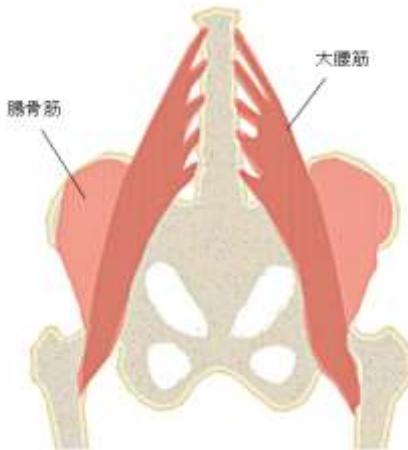
腰痛予防 & 改善

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つ分)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



(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りる
- ③ 脚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
原因に繋り易い

(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

♥① 踵の押し出し 椅子に浅く座って行う

♥② 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

♥③ 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 頭を下げる、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)

♥①【足】1趾2趾【瓊お】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

♥⑦【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 跖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、肺いっぱいに空気を吸い込み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 橋高靖子

(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