

# だれでもできる パンジー体操 足がつる、むくみ予防

外出できない時期は、非常に運動不足になりやすくなります。最近、足がつりやすいと思ったことはありませんか？原因は運動不足による筋肉の過緊張、水分不足、布団の中と部屋との温度差など、様々考えられますが、今回の体操でおおよそ予防できるはず！さあ、始めましょう！

## 期待される効果



- 足がつりにくくなる！
- 足がむくみにくくなる！
- 足回りが軽くなる！

## ポイント



- 痛みがある時は行わない
- 息を止めない
- ゆっくり時間をかけて行う

### ① ふくらはぎ伸ばし



※15～20秒程度行う  
反動をつけない

※壁などに手をつけて  
腰をおとすと  
より強く伸ばせます



- ・足を前後に開く
- ・後足のつま先を前に向け、かかとを床に押しつけながら、前足の膝を少しずつ曲げる

### ② ふくらはぎトレーニング



※上げた状態で3秒程度保持し  
10回程度繰り返す

※ふらつく場合は壁や  
手すりにつかまって行う



- ・両足を肩幅くらいに開いて立つ
- ・ゆっくりとカカトを上げ下げする

### ③ ふくらはぎマッサージ

※はじめ5回くらいは軽めに  
後半5回くらいは強めに行う



- ・ふくらはぎを  
下から上にさする



- ・ふくらはぎを下から上に  
真ん中から左右に分ける  
ように指で広げる

最後にもう一度「①」の  
体操を行ってみましょう！



あ～ら、びっくり！  
ふくらはぎが柔らかく、軽くなって  
いるのが分かると思います！  
終わったら反対側も行いましょう！

その他の運動や体操はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

