

生涯続く、きれいな脚を叶える足指、足裏リンパセルフケア法

生涯続く、きれいな脚を叶える身体は、老廃物排出効果、免疫効果の役割を担う「リンパ」が、全身を隅々まで巡っていること

リンパセルフケア、ストレッチを行い、足、身体をゆるめ、バランスを整え、血液、リンパが全身を隅々まで巡る身体をつくっていきます。

リンパは、骨と骨をつなぐ筋肉の隙間を通して流れています。
筋肉の凝り固まり、身体、骨格のゆがみは、リンパの流れも悪くしてしまいます。
リンパが全身をさらさらと巡る、ゆがみのない身体づくりを行うこと、

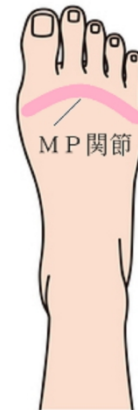
身体づくりは、身体のしくみをつかって、
身体のパーツのスタート地点をイメージしながら身体を動かすと、
楽に身体を動かすことができ、可動域も広がっていきます。

リンパセルフケアの基本

- ①リンパの流れにそって身体にやさしくふれる
＊強いタッチではなく、やさしくふわりと身体にふれる
- ②リンパがさらさらと流れるゆがみの少ない身体をつくる

足指、足裏リンパセルフケア法

- ①足のつめをやさしくふわりとさわる
＊強いタッチではなく、やさしくふわりとつめにふれる
- ②足指と足指の間をほぐす
＊**足指のスタート地点 MP 関節**までやわらかい状態が理想
- ③足指まわす
＊MP 関節からゆっくり大きく指をまわします。
＊親指、小指が内側を向いている方は、内から外へゆっくり大きくまわします。
(例:親指は、床から指を上方向へもちあげて、人差し指に触れる様にし、外側へ大きくまわします)
- ④足指から足首にむかって、リンパの流れに沿って、やさしくさわります。
足首をゆっくり大きくまわします。



末端にある足首のリンパは、滞りやすいので、足首の柔軟性を高めることで、リンパが流れやすくなり、キュッと引き締まった足首になります。

足首が大きく動くと第2の心臓と言われるふくらはぎの筋肉が連動して動き、冷えやむくみの予防、改善効果もあります。

ふくらはぎの筋肉が動く様、ゆっくり大きく足首を回しましょう。



足指と体幹のつながり

足指は、立つ、歩くの身体のバランス保持だけでなく、足指からつながる体幹の働きにも大切な役割を担っています。

親指は、脚の内側、身体の内側

小指は、身体の背面

小指は、小さなパーツですが、歩く時のアクセラ筋である身体の背面の筋肉とつながりがあるので、足指が内側を向いていたり、丸まっていて、使いづらいと体幹も使いづらくなってしまいます。



足指でタオルを集める美足トレーニング

脚を肩幅にひらき、床に置いたタオルを足指で集めます。

ポイントは、2点

①足指の MP 関節から足指をつかうこと

②親指ではなく小指からタオルを集める様にする

*小指からタオルを集めるようにすると、足首がねじれやすいですので、足首はたおさず、足指だけでタオルを集めるようにします。