

今回もOT平野さんに寄稿
していただきました☆

YOGA ポーズ（足のむくみ編）

夏は身体のだるさを感じやすい季節。ふくらはぎを伸ばしたりマッサージすることは、全身のだるさの軽減に役立ちます。今日は足のむくみ改善に役立つものを集めてみました。違いを感じやすいものが多いので、是非チャレンジしてみてください。

① 足首～ふくらはぎを膝でマッサージ

仰向けになり、膝を立てます

足首を反対側の膝の上に乗せ、圧を加えこまめに動かします。

だんだんふくらはぎまで上げていきます。

こりこりした芯がなくなるようにイメージしながら！



② サギのポーズ



片足をあぐらに組み、反対側は膝立ちにします

膝立ちした側の足を両手でつかみ、ゆっくりと足を持ち上げます脛を床と平行にします。

伸ばせそうなら、膝を伸ばしていきます。

（タオルやベルトを使うとやりやすいです）

↓より簡単なバージョン



足が心臓より高い位置になることで、むくみの改善につながります



③ プルボッタナアサナ（椅子を使ったバージョン）



椅子を両手で掴み、1メートルくらい椅子から離れます。

右足を椅子のところまで前に出します。

後ろ足の踵を床に押し、少しずつ体を椅子に向かって倒します。



後ろ足は完全に伸ばしきらないのがポイント！ 膝を少し緩めておきましょう。

（伸ばし過ぎによる怪我を防ぎます）



いかがでしたか？だるいな～足が重いなあ～と感じたら一つでも良いのでやってみてください。皆さんの健康に少しでもヨガの時間が役立つことを願います！

監修：福岡県立精神医療センター太宰府病院 OT 平野