



地域活性化起業人 しみず 清水 たくや 拓也さん

スポーツシティかさま

暑い季節がやって来ました！自然の中で遊ぶには一番よい季節ですね。小さい頃、父親にキャンプに連れて行ってもらい、虫を探したり、釣りをしたり、川で遊んだり自然の中で遊ぶ楽しさを教えてもらいました。自然豊かな笠間で、今度は子どもにもその経験をさせたいです。

さて、暑くなると外に出ることが減り運動不足が気になるという方や、足がむくみ疲労感を感じる方も増えてくると思います。

朝や夕方の涼しい時間以外に、日中のちょっとした時間に自宅でできる、疲労感解消エクササイズを紹介します！足の疲労感を軽減させることで自然と活動量が増え、運動不足解消の土台ができます。



1. 膝を立てる



2. 親指でふくらはぎを押し込む

①ふくらはぎの筋膜リリース

きんまく 筋膜は、全身の筋肉を覆っている膜です。ふくらはぎの筋膜をリリース（ほぐす）することで、筋肉の動き・血管・リンパ管の循環がスムーズになり、足のむくみや疲労感が改善します。

1. 座った状態で膝を立てる。
2. 親指でふくらはぎを押し、痛いところや張ってるところを3～5秒程度押し込む。これを5回ほど繰り返す。
3. 同じように反対の足も行う。少し痛いくらいが程よい強度です。

②バランス改善エクササイズ

バランスは動きの基礎となる能力です。バランスだけではなく股関節周辺の柔軟性や連動性を高めるエクササイズなので、ケガの予防、代謝向上によるダイエット効果、疲労感の軽減などにも繋がります。

1. 足を腰幅に開く。
2. 上半身の前傾と一緒に片足を挙げる。
3. 頭から足まで一直線のところで1～2秒程度キープする。
4. 左右交互に10回を目安に行う。



2. フィニッシュ（正面）



2. フィニッシュ（横向）



1. スタートポジション

問 生涯学習課（内線391）

このエクササイズは、地域交流センターいわまで行っている腰痛予防教室でも実施しています。ストレッチのほか、身体を機能的に動かす種目も入れて、腰痛予防だけでなく日常生活を豊かにすることを目的とした内容で、水曜日と金曜日の週2回実施しています。金曜日は比較的参加者に余裕がありますので、ぜひご参加ください。実施日などの詳細は、地域交流センターいわまのホームページをご覧ください。

地域活性化
起業人とは

6か月以上3年以内の期間で民間の企業から派遣され、地方圏への人の流れを創出することを目指して、地域独自の魅力や価値向上、地域経済の活性化、安全安心につながる業務に従事します。

