

正しいウォーキングのポイント



いざという時の応急処置

足首のねんざ

ウォーキング中、不安定な地面や段差でつまずいて足首をひねることがあります。そんな時は、できるだけ早く、患部を氷のうや氷水で15分から30分冷やしましょう。あらかじめ包帯などで圧迫してから冷やすのも良いでしょう。マッサージなどはせず、患部は安静に保ちます。腫れや痛みがひどい場合には、専門医に診てもらいましょう。



足のマッサージでウォーキングの疲れを取りましょう

① マッサージ

足の甲を両手の親指で足首方向へ押し下げるようにマッサージします。



② こする

こぶしを握って足裏にあて、手首を折りまげて、上から下へこすり下ろすように刺激します。



③ 指圧

親指の腹でジワリと指圧します。



④ 広げる

足の指と手の指で握手して、足の指を広げます。



⑤ もむ

ふくらはぎは、アキレス腱のほうからひざに向かってもみあげます。



メモ

.....

.....

.....

.....

