

作業療法士コラム(“家でできる簡単！気分転換“)

新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛の日々が続き、気持ちが疲れてきます。

そこで、今回はいつも頑張っているお母さんやお父さんに向けて発信していきたいと思えます！テーマは“家でできる簡単！気分転換”です。

部屋で過ごす時間が長いと、ついスマートフォンを見てしまったり、同じ姿勢でいることが多くなり、「身体が硬くなった」、「疲れやすくなった」と感じるようになります。

そんな時は・・・下記をお試しく下さい！（最初に前屈して体がどれくらい柔らかいか確認した後に実施すると効果が分かります。）

お子さんとTVを見ながら、簡単できる運動です。

使用するもの：テニスボールor空き缶(スチールが望ましい)
注意点：無理のない範囲で座って行いましょう。



缶(ボール)の上に
踵を乗せ
つま先まで缶を
転がします。



やや浅く腰掛け、
骨盤を前に倒し
缶(ボール)に体重
をかけると良いです。

片足ずつ30回ほど行います。

- ①タオルを広げます。
- ②タオルの上に両足を乗せます。



足の指すべてを使い、
タオルをたぐり寄せましょう。

身体が柔らかくなった理由って？

身体の全身に筋膜(きんまく)というものが付いているのはご存知でしょうか。同じ筋肉を使いすぎたり、悪い姿勢を続けると筋膜は硬くなります。足裏は全身に繋がる筋膜や筋肉によって構成されている為、足裏の筋膜をほぐすことで全身の筋膜が緩み、筋肉の伸縮が円滑に行われるという仕組みです。