

# クリニックレポート



## 今月の話題：かかと落とし

現代は普通に暮らしているだけで、運動量が低下します。コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛、リモートワークのため、運動不足や体力低下を感じている人も多いと思います。運動不足は体重増加の原因となり、医療費、保険制度にも大きな影響を及ぼします。今回はお家でもできて骨粗しょう症の予防にもなる『かかと落とし』をご紹介します。

### ● かかと落としとは？

もちろん格闘技の技ではありません。(笑)

背筋を伸ばし、体重をかけて踵(かかと)を上げて下にストンを落とすだけです。

1日30回



- 1日30回が目安。骨に振動を感じる程度の強さで。
  - いつでもできる(家事をしながら、列に並んでいる時、信号待ちなど)
  - 毎日無理なく継続が効果的♪
- これならできそうではないですか？ でも何がどういいのか疑問になりますね。

### ● 効果は？

かかと落としをすることにより、足下から全身の骨に振動が伝わります。そうすると・・・

オステオカルシンというホルモンがでます。このホルモンは、

① 骨を強くするホルモンですが、② 基礎代謝を上げるホルモンでもあります。

基礎代謝が上がると脂肪が燃焼しやすくなり、その結果痩せやすくなります♪

このホルモンが内分泌にも影響するので 血糖値を下げる効果もあります。

またふくらはぎのストレッチ効果があります。

ふくらはぎは『第2の心臓』と呼ばれ、多くの毛細血管が集まっているため、全身の毛細血管が活性化しゴースト血管の改善や予防になります。そのため血流が改善され①体温の上昇②冷え性の改善③高血圧の改善が見込まれます。

#### ● ゴースト血管

毛細血管はあるが血液が流れていない状態  
必要な酸素、栄養が行きわたらない

### ★注意点は？



やりすぎはかかとを痛めたり、外反母趾の悪化を招くため、1日30回までとされています。自分の体調に合わせて回数を加減することが大切です。無理は禁物です。

### ★ウォーキング豆知識★ その効果

- ① 自己免疫力の向上
- ② 体力の維持・向上
- ③ 脳の活性化・認知症予防
- ④ 良好な睡眠
- ⑤ ストレス解消
- ⑥ 生活習慣病予防
- ⑦ 骨を丈夫にする

⑦の効果も 歩くことにより骨に振動が伝わりかかと落としと同じ効果が得られるためです。

四日市市健康福祉部健康づくり課 ARUKUより