

健康日記

(視力回復を促進する松崎式「視力アップ」術：足首伸縮法)

血流改善は視力改善

脳の血流改善は視力回復にも大きな関係があると考えられています。

目の神経は脳の神経とリンクしているので、脳が健康な状態に保たれれば、目の神経もイキイキとするはず。視力アップ術の一例「足首伸縮法」について述べます（仕事中でもできるように、椅子に座って行う方法です）。

この動きは、ふくらはぎへのいい刺激となります。ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、ふくらはぎにはポンプがあると言われています。ふくらはぎが動くことで、下半身に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返すことができるのです。

心臓から送りだされた血液は全身に行き渡り、静脈を通って心臓に戻ります。逆流を防ぐために、足の静脈内にはふくらはぎのポンプ作用が不可欠なのです。

足首伸縮法を行うと、ふくらはぎの筋肉がよく動き、足の静脈内の弁が開閉し、血流が促進されます。楽にできて全身の血流を促す、とっておきの方法と言えます。

血流を促す足首伸縮法

①



イスに座り、背もたれに寄りかかり、両足を伸ばします。上半身はくつろいだ状態です。

②



伸ばした両足の指先を自分の身体に近づけるように引きつけます。アキレス腱が伸びている状態です。この状態で3秒くらい停止します。

③



次に、その足指先を身体から遠ざけるように押し出します。アキレス腱が縮んでいる状態です。この状態で3秒くらい停止します。

④



足指先を近づけたり遠ざけたりという動作を5～10回繰り返してください。なお、②と③の間で「血液循環正常」と念じるといいでしょう。