

その不調、ふくらはぎで解決するかも！？ 誰でもできるカンタン「足ブランコ」で長生き 『長生き ふくらはぎ』10/23 発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2025 年 10 月 23 日（木）に『**長生き ふくらはぎ**』（著：歌島 大輔）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「疲れやすい」「足がむくみやすい」「夜中に足がつって目が覚める」このような悩みを解消する鍵はふくらはぎにあるかもしれません。

こむら返りや冷え性、むくみ、高血圧、転倒による骨折など、一見すると無関係に見える多くの不調の根源には「ふくらはぎの機能低下」という共通の問題が潜んでいます。

本書ではふくらはぎを使った最新の健康法「足ブランコ」を紹介。一日わずか数分、いつでもどこでも行えるととてもシンプルな運動です。

「足ブランコ」には足から全身の血めぐりを改善し、筋肉と神経の「質」そのものを高め、さらには骨まで強くする科学的な根拠が凝縮されています。

「足ブランコ」で健康寿命を延ばすことを目指しましょう！

最新&カンタン健康法「足ブランコ」

ふくらはぎを自分で揉んだりマッサージするだけでは、一時的な効果はあっても根本的な改善にはなりません。本書で紹介する「足ブランコ」の「かかとを上げて→かかとを落として→つま先を上げる」という一見すると単純なこの運動には、筋肉、骨、血管に刺激を加え、体の内側から変えていくための、科学的に裏付けられた大きなメリットがあります。立っても、座っても、横になった状態でも実践できます。

▼座ったままでもできる「足ブランコ」も紹介



【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp

こんな症状にも効く！？ ふくらはぎは「第二の心臓」と言われる理由

第4章 ふくらはぎと密接な疾患を予防・改善

さらに、運動をすると、筋肉から「マイオカイン」と呼ばれる種類の物質が分泌されます。この中には、脳の神経細胞を育て、その働きを助ける「BDNF（脳由来神経栄養因子）」という物質の分泌がうながすものもあります。

そして、新鮮な酸素と栄養をたっぷり含んだ血液が脳をめぐること、脳の神経細胞が活性化し、老廃物が洗い流されやすくなるのです。

ふくらはぎを動かすと、筋ポンプ作用によって全身の血流が促進されます。

もちろん、脳へ送られる血液の量も増えます。

この脳のゴミを排出し、神経細胞を健康に保つのに重要なのが「脳の血流」です。

血流を整えて認知症を防ぐ

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症は、脳の中にアミロイドβなどの異常なたんぱく質がたまり、神経細胞がダメージを受けることで発症すると考えられています。

「脳と足が関係するの？」と不思議に思われるかもしれませんが、しかし、私たちの体はすべてつながっています。とくに体を動かすという行為は、脳にとって最高の刺激となるのです。

世の中にはさまざまな予防法が紹介されていますが、じつは「足腰の健康」、とくに、ふくらはぎの状態が脳の健康と非常に深く結びついていることが、近年の研究で次々と明らかにされています。

認知症——脳を刺激して予防

いつでも自分らしく、はつらつとした毎日を送るために、多くの方が「認知症」の予防に関心をおもちだと思います。

認知症や感染症、高血圧、骨粗しょう症など一見ふくらはぎと関係ない症状も、ふくらはぎを使ってで予防・改善できるかもしれません。

ふくらはぎがなぜ健康に大切なのか。疾患別にふくらはぎがどう関係しているかも解説しています。

目次

はじめに

第1章 ふくらはぎを健康に保つ！ 足プランコ

実践！ 足プランコ/直立でつまきながら/何にもつまきまらずに/片足立ちで/いすに座りながら など

第2章 ふくらはぎの驚くべき役割

なぜ、ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるのか/転ばずに歩くには足首の動きが大切 など

第3章 ふくらはぎの筋力低下がもたらす健康リスク

加齢にともなう筋力低下の影響/「転倒」→「寝たきり」を防ぐふくらはぎ など

第4章 ふくらはぎと密接な疾患を予防・改善

高血圧・動脈硬化—血流をうながして改善/熱中症—筋肉を増やして予防 など

第5章 ふくらはぎと密接な脚の疾患を予防・改善

エコノミークラス症候群—血流をリフレッシュして予防/下肢静脈瘤—筋ポンプ機能を復活させて予防 など

第6章 こむら返りは筋肉が衰えたサイン

こむら返りはなぜ起こるのか/原因は筋肉の「キャリーオーバー」/こむら返りの医学的対処法 など
長生き ふくらはぎ Q&A 1～14/おわりに

【著者紹介】

歌島 大輔 うたしま だいすけ

日本整形外科学会・日本専門医機構認定整形外科専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。

1981 年生まれ。山形大学医学部卒業。現在はフリーランスの整形外科医として複数の病院で診療・手術を行っている。年間の手術件数は約 400 件と全国でトップクラス。

また、情報発信ドクターとして SNS で情報発信活動を行っている。

現在、YouTube チャンネル「日本一の整形外科医 YouTube Ch. 歌島大輔」は 22 万人のチャンネル登録者数を誇り、医療・健康系オンライン講座の受講生は延べ 1000 人ほど。

【書誌情報】

『長生き ふくらはぎ』

定価 1650 円（税込） ページ数 192 判型 四六判 ISBN 978-4-471-03203-6

【当リースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp