

元気になろう会通信

通信もついに10号を数えるまでになりました。今回は特別メニューとして、足をほぐす体操を4種類ご紹介します。足を動かした後やお風呂に入った後などに体操で足をほぐし、軽やかな歩みと素敵な笑顔で秋を迎えましょう。

※体操の注意と準備※

無理をせず、できる範囲で行いましょう。

背もたれに寄りかかったり、足の位置を自由に変えて、リラックスした姿勢で行いましょう。

足指まわし ~足の指を1本ずつまわす~



足の指のつけ根の関節を動かす意識で

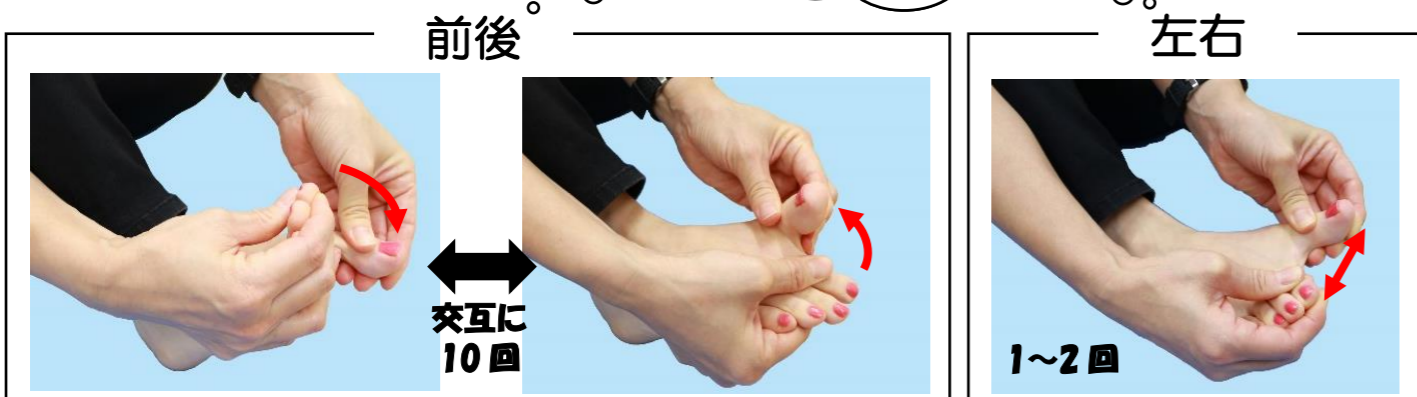
- ① 片手で足をつかみ、反対の手で足の指を1本ずつ持ってまわします(親指側から小指側へ)

※ 反対の足も同じように行いましょう

足指ひらき ~足の指を前後・左右に広げる~

- ① 足の親指と人差し指を持ち、前後・左右に大きく広げます

足の指のつけ根から大きくじわーっと広げましょう



- ② 人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指も同じように行います

※ 反対の足も同じように行いましょう

足首ほぐし ~足首を左右、前後に動かす・足首をまわす~

- ① 片手で足のくるぶし付近を持ち、反対の手の指を足の指の間に奥までしっかりと入れます



- ② 足首を左右に動かします



交互に
10回

- ③ 足首を前後に動かします



交互に
10回

足の裏を伸ばすように前に倒し
足の甲を伸ばすように後ろに倒しましょう

- ④ できるだけ大きく足首をまわします



左右それぞれ
10回

※ 反対の足も同じように①~④を行いましょう

足指じゃんけん ~足の指でグー・チョキ・パー~



両足で行っても、片足ずつ行ってもOKです

★4種類の体操の効果★

足の血行が促され、足の感覚が良くなります
足裏と足首がほぐれ、歩きやすくなります