



突然ですが、皆さんは足首・足の指の運動をされていますか？  
足首の動きが悪くなると、段差などをつまずきやすくなったり、  
血流が滞って、むくみや冷えなどを招きやすくなります。  
指が浮く・しっかり使えないなど足の指の動きが悪くなると、  
踏ん張ることができず、転倒の危険性が高くなります。

また、どちらの動きが悪くなっても膝や腰などの痛みに繋がること  
があるため、**積極的に自宅で動かしてみましよう！！**

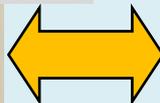
**行う際は体調・痛み等を考えて、無理のない範囲で行いましょう！！**

## 足首の運動～つまずき・血流改善の体操～

①



かかとを上げる



繰り返す



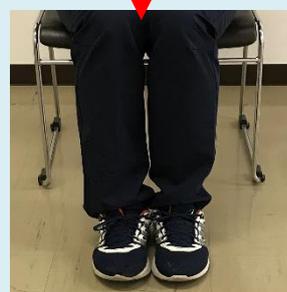
つま先を上げる

①は立って行うと  
運動が強くなります！



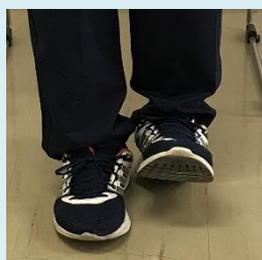
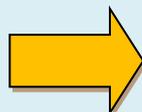
つま先上げの時(赤い枠)、後ろに倒れやすいので、手すりなどに掴まりながら行いましょう。また、黄色い枠のように常に体は真っ直ぐになるように意識しましょう！

②



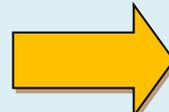
「グー」

両足をそろえて、降ろす



「チョキ」

つま先を片方上げる  
※交互にやりましょう！



「パー」

つま先を開いて両方上げる

★10～20 回程度行いましょう。疲れやすい部分なので無理のない範囲  
で行いましょう。慣れてきたら、何度か繰り返してみましよう！

★少しずつ動きを大きくしましよう！痛みがある場合は痛みが出ない範囲  
で行いましょう。痛みのない方だけ動かすのも効果的ですよ！

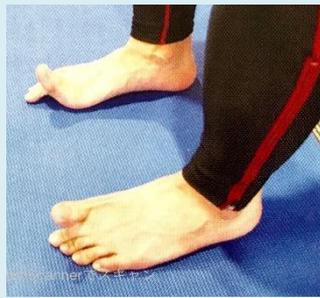
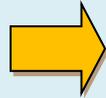
★数を数えるなどして、呼吸をとめないように注意しましよう！

## 足指の運動～バランス能力向上の体操～

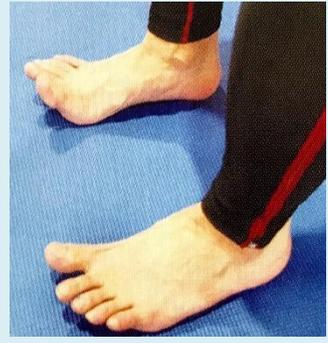
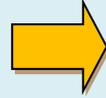
①



「グー」  
足指をまるめる



「チョキ」  
親指だけ上げる  
その他の指は下げる

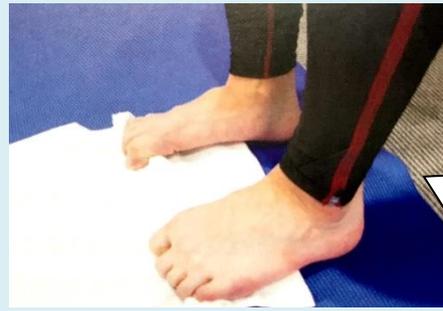
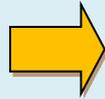


「パー」  
出来るだけ指を横に開く

②



タオルを足元に広げる



足指で少しずつ巻き込み  
タオルを引き寄せる

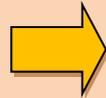
どの運動も無理のない範囲でしっかり上げる・広げる・丸めることを意識しましょう！

- ★10～20 回程度行いましょう。慣れてきたら、何度か繰り返してみましょう！
- ★少しずつ動きを大きくしましょう！痛みがある場合は痛みが出ない範囲で行いましょう。**つることもあるので注意しましょう！**
- ★数を数えるなどして、呼吸をとめないように注意しましょう！

## おまけ(頭の体操)～足と手でジャンケンをしよう～

足首でグーチョキパーを順番に出しましょう！（足の指でも良いですよ！）

- ①足と手を同じように出す。（あいこになるように出す）
- ②足に勝つようにジャンケンをする。
- ③足に負けるようにジャンケンをする。
- ④足に右手は勝つ、左手は負けるようにジャンケンをする。



足を出してから手を出しましょう！！  
足→右手→左手といった順番で出すとやり易いです。  
慣れてきたら、リズムカルに行いましょう！パーチョキグーの順番で出しても難しくなります！

**足首・足指を動かして、バランス感覚を向上させましょう！**