

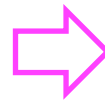
<足部>

足部のトレーニング

指を開く運動: 10-20回 * 3セット



足の指を反らす



足の指を開く

方法	足の指を上を反らして、大きく開きます。
効果	指の筋肉が鍛えられ、バランス能力が向上します。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

足の指と足関節を動かす運動: 10回 * 3セット



足の指を握る



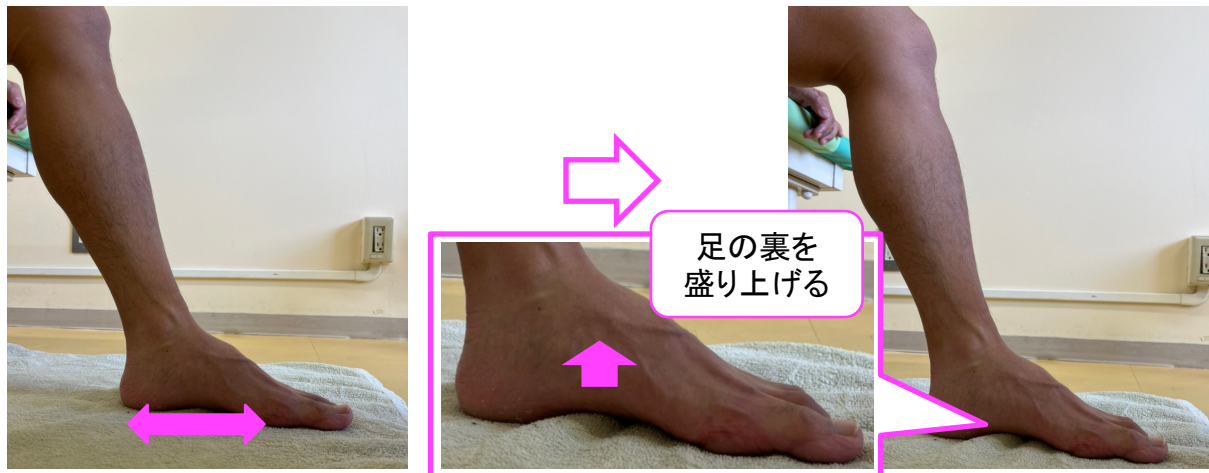
足の指を握ったまま足首を反らす



方法	① 足の指を握ります。 ② 指が伸びないように注意して、足首を体の方に反らします。 ③ 指を握ったまま、足首を元に戻します。
効果	指の筋肉が鍛えられ、バランス能力が向上します。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

<足部>

足の裏の筋力のトレーニング: 20-30秒 * 3セット



方法	①膝を軽く伸ばして座ります。 ②踵から母趾球（←→この部分）に力を入れて、足の裏が盛り上がるようにします。
効果	足の裏の筋肉が刺激され、バランス能力の向上、足の裏の痛みの軽減が期待できます。
注意点	足の指は曲がらないようにしましょう。

ふくらはぎのストレッチ: 20-30秒 * 3セット

● : 伸ばす部位

膝を伸ばして行う場合



膝を曲げて行う場合



方法	①真っ直ぐ立った位置から片足を後に引きます。 ②少しずつ壁に体重をかけ、前足の膝をゆっくり曲げます。 ③後ろ足のふくらはぎに伸びる感じがしたら止めます。 * 膝を曲げて行くと、別の筋肉もストレッチできます。
効果	足首の柔軟性が改善し、転倒や“こむら返り”の予防が期待できます。
注意点	背筋を伸ばして、つま先を外に向けず、反動をつけずに行います。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。