

朝日3分体操 かわら版その4～足首まわり～

体重を支える大事な足首の動きを良くしましょう！

1 ふくらはぎをほぐす

ふくらはぎの筋肉をつかんでずらすように動かします



2 ふくらはぎのストレッチ

◀立って行う場合

足を前後に開き前の膝を曲げます

後ろの足は膝を伸ばし、踵はつけたまま、ふくらはぎを伸ばします



座って行う場合▶

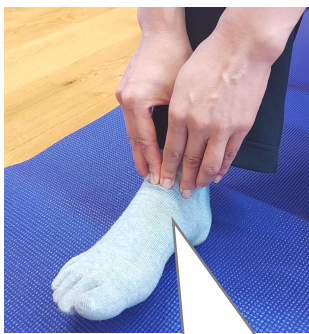
片足を伸ばして、タオルを足先にかけて、タオルを引きます

どちらも、反動をつけずにゆっくりじわじわと伸ばします



3 足の関節のつまり感を解消する運動

足の関節のところを下から上に撫でます



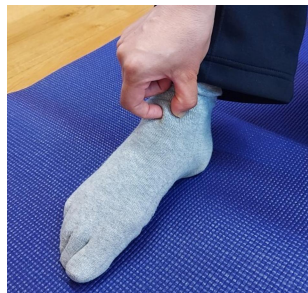
ちょっと強めに押して



下から上になでる

4 足の関節の筋を動きやすくする運動

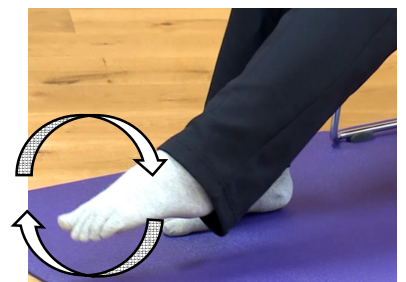
足首の関節の前にある筋をつまんで足先を上げ下げします



足首を反らすと筋を見つけやすいです。いくつか筋があるのでつまむ場を色々変えて行います。

5 足首の運動 足首を回します

足先で大きな円を描くように足首を回します
右回し、左回し両方行います



足首の動きが良くなると
・つまづきにくくなる
・歩きやすくなる
・階段を降りやすくなる
等良いことがたくさんあります