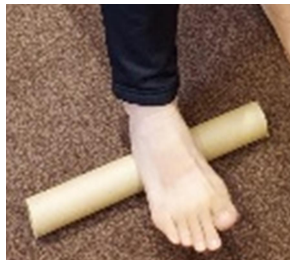


朝日ちょこっと体操 第4回「足」

転倒予防、ジャンプ力・走る力のアップに！

①足の裏をほぐす



＊筒に足を載せて足の裏の真ん中、内側、外側をころころとマッサージしましょう

②足の指と指の間をほぐす



＊指と指の延長線にある骨と骨の間に手を当て、押してほぐします

③足の関節を動かす運動



＊指の所で曲がるように曲げ伸ばししてみましょう

④足の指の握る力を鍛える運動



＊足の指を曲げて、かかとは床に着けたまま足先を挙げて指をぱっと開く ×5回

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251