

# こまつ健ゆび体操

この体操は、しっかり身体を支えるために重要な足指体操です。足指体操を行うと全身の血行が良くなり、また脳の刺激にもなります！毎日行いましょう。

(1 から 5 までを順番に行いましょう)

## 1 足首まげのぼし

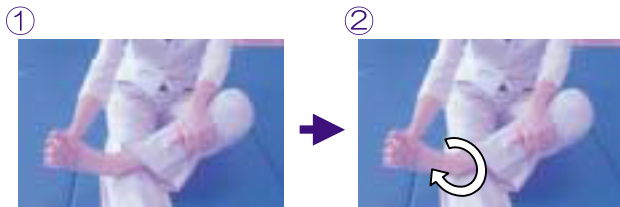
「すね」や「ふくらはぎ」の筋肉を意識しながらまげ伸ばしをしましょう！



- ① 足指をしっかり下に向けて足首を伸ばす。(すね伸ばし) ② ①の動作を左右交互に動かす 各5回
- 足指をしっかりとそらせ、ふくらはぎを伸ばす。 各5回

## 2 足指ひろげ・足首まわし

足の指を広げましょう！



- ① 手の指を足の間に深く入れて足指を広げる。 各5回
- ② 手指を入れたまま足首を大きく回す。 各5回

## 3 足指まわし

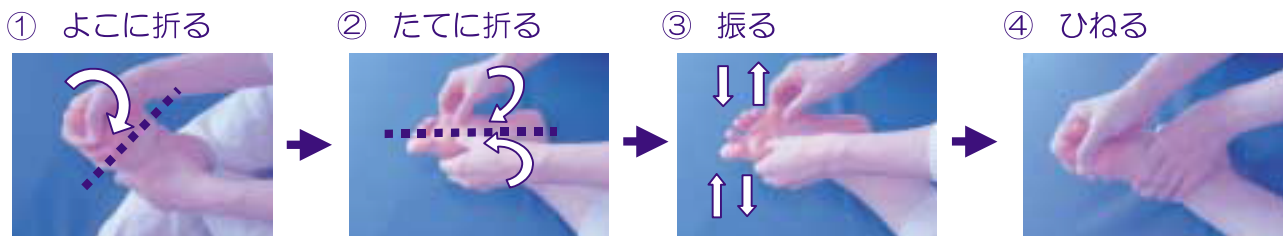
足の指を1本ずつグルグル回しましょう！



- ① 手で足の親指をつまんでグルグルと、右回し5回、左回し5回を行う。(回し終わったら指を引っ張ってボン！と放す) 各5回
- ② 他の指も1本ずつ同じように行う。 各5回

## 4 足の甲と土ふまずほぐし

足の裏の筋肉がスムーズに動くようにほぐしましょう！



- ① よこに折る ② たてに折る ③ 振る ④ ひねる
- 足を横半分に折るように内側・外側に曲げる。 足を縦半分に折るように内側・外側に曲げる。 親指の付け根と小指の付け根を持ち、上下に振る。 足を雑巾をしぼるように左右にひねる。 各5回

## 5 足指ジャンケン

最後に足指でジャンケンをしましょう！



- ① グー ② チョキ ③ パー
- 指を曲げてギュッと縮める。 親指と他の指を反対側にそらす。 足指を全部開く。 各5回

※動作は息を止めないように、ゆっくり行いましょう！  
※股関節や膝関節などに痛みのある人は、無理をせずに、自分のペースで行いましょう！

### 1 ペットボトルころがし



・足首や足の裏を意識します。

### 2 新聞ちぎい・まるめ



・足の甲や指を意識します。

### 3 タオルをたぐい寄せる



・足の指や足の裏を意識します。



・足の指でつまんだり、足の裏でこねたりして、丸くします。

いろいろな道具を用いて、いろいろな足の動きにチャレンジしてみましょう！

## 〔足指体操は、転倒予防になります！〕

足指体操をすることで、足の中にあるたくさんの関節の動きがよくなり、しっかりとふんばって立つことができます。床に座るのが難しい人は、イスに座って行いましょう。（イスから落ちないように注意しましょう。）また、次の3点について、日頃から心がけて実践しましょう。

- ① 適度な運動を行って、足の筋力強化を行いましょう。
- ② 日頃から自分の足に合った靴をはきましょ。
- ③ すでに痛みや変形のある人は、医療機関に相談しましょ。

