

★あしゆび体操をやってみよう★

椅子に座るか、床に座って、片足をもう片方の膝に乗せて行います。

足指の間に反対側の手の指を入れ、ふんわりと優しく握る



POINT

足指の根元にはすき間を作る

卵を握るように優しく



手の指を足指の根元まで差し込まない

根元まで手の指を入れてギュッと握らない

- (1) 足指の間に手を入れる
注意：足指の付け根まで手指を入れ込まないこと
足指の頭を手指の間で挟むように
- (2) 手を軽く握る
- (3) 足指を甲側にやさしく反らせ
5秒キープ
- (4) 反対側にもやさしく曲げ
5秒キープ
- (3) ~ (4) の繰り返し
両足で1日3分(15~20往復)ほど毎日続けます。

足の裏側を優しく伸ばし、5秒キープ



POINT

ゆっくりぐーっと伸ばす。足指は30度ほど曲げれば十分。

手首は動かさず、脇を開く感覚でストレッチ

足の親指は手の母指球で押す

足の甲側を優しく伸ばし、5秒キープ



POINT

手首は動かさず、脇を閉じる感覚でストレッチ

ゆっくり、ぐーっと伸ばす



ねじったり強く曲げない

強い力で90度以上曲げない(筋肉が拘縮してこわばり、逆効果に)

問合せ先：和木町地域包括支援センター
☎52-2196