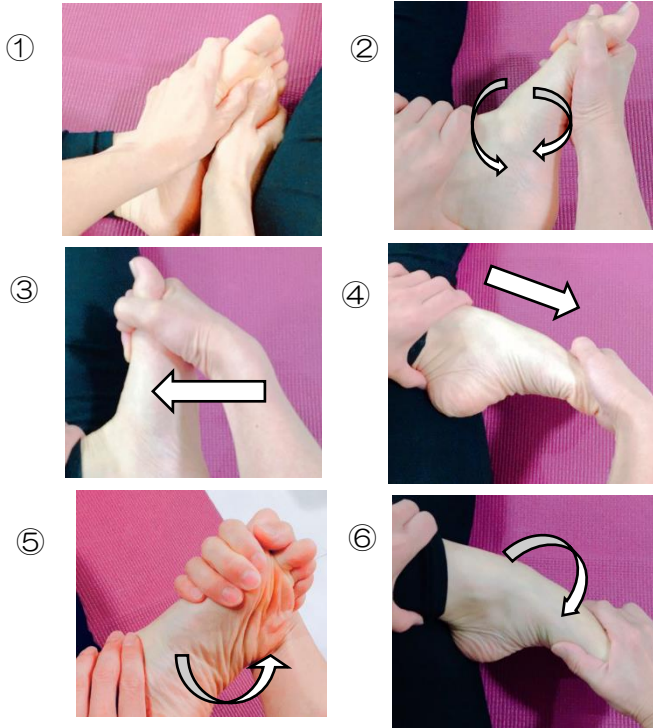


毎日★自宅ジム ～足のケアやつまずき予防に～

ストレッチ

足裏・足首ほぐし



【効いている！身体の部位】

足首、ふくらはぎ周辺

【運動のやり方】

- ① 足裏を指圧、またはグーでやさしく叩く。
- ② 足指と手指を絡ませ（または足指先を手で持ち）、足首を回す。10回程度行い、反対回しも行う。
- ③ 息を吐きながら、足首を膝方向へ曲げる。息を吸って緩める。2～3回行う。
- ④ 足の甲に手をおき、息を吐きながら、甲を伸ばす。息を吸って緩める。2～3回行う。
- ⑤ 息を吐きながら、足裏を天井方向へ向けるように捻る。息を吸って緩める。2～3回行う。
- ⑥ 息を吐きながら、足裏を床方向へ捻る。息を吸って緩める。2～3回行う。
- ⑦ 反対足も同様に行う。

【注意点】

痛みの無い範囲で気持ちよく行う。
なるべく大きくゆっくり動かす。

【運動の目安】

毎日行ってもOK!!

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
田所 直美



私たちの身体は、様々な部位、神経などが協力し、支えあいながら成り立っています。足裏や足元は、植物で言うと根っこ。足元は姿勢や動きに大変繋がりが深いのです。

長座で足首を内外に揺らしてみましょ。足首を動かすと、膝、股関節、お尻、微細ですがお腹と一緒に動きませんか？これが身体のチーム力！足首の動きが変われば、他の関連した部位の変化に繋がるのです。

写真②の足首を回す動作をしてみましょう。大きく動かすと、ふくらはぎと一緒に動くのが確認できるはずですよ。（←※ココが可動域アップや血行促進のポイント！）

ふくらはぎや足全体の血行を促進し、1日の足の疲れ取りやウォーキング後のケアにも有効です。またウォーキング前などに行うと、足首の可動性が高まり、血行も促進されることから、怪我の予防、つまずき予防、歩幅を広げるような効果も見込めます。

体操のポイントは、【手を使い、ゆっくり大きく動かすこと!!】

実践する時は、ぜひ体操をする前と後の足元の温度や軽やかさ、立った時の安定感などを体感しながら、気持ちよく行ってくださいね。簡単な動作でも質（ポイント）良く行くと、身体が喜ぶのが感じられますよ。毎日少しずつ、出来ることで心も体もニコニコ、健康の花を咲かせましょう！

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！