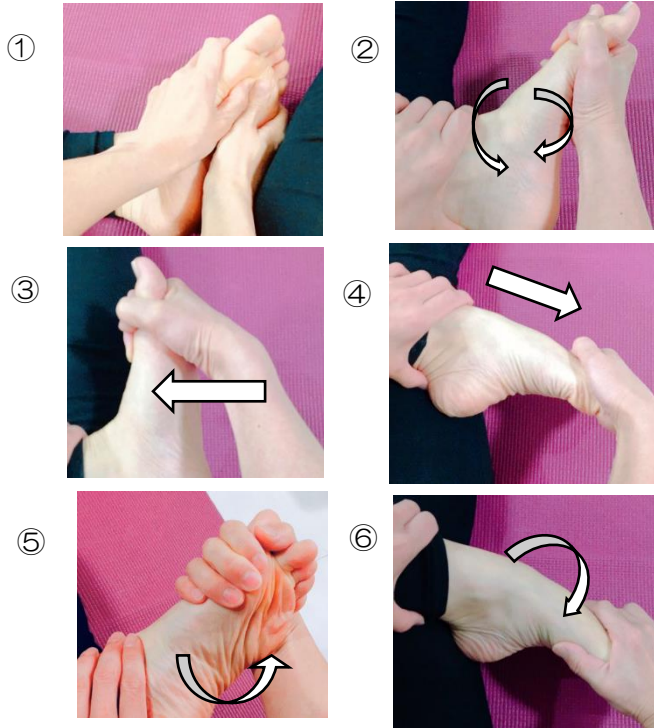


# 毎日★自宅ジム ～足のケアやつまずき予防に～

## 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みこまれます。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！

### 武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めたい・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するの約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

