

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



足の指、意識して動かしていますか？



暑い夏は外出を控えたりして体を動かす機会がいつもよりも減ってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
そんなときに、家のなかでできる足指運動をご紹介します。足の指を動かさない状態が続くと、足先の筋力が衰え、外反母趾や扁平足などの一因になることもあるそうです。足指を動かすと足先の冷え性改善など、様々な効果が期待できます。

足指ストレッチ

- ①椅子や床に座って、
太ももの上に片足をのせます
- ②足指の間に反対側の手指を入れて、
足指と手指を組みます
- ③手指を曲げるように力をいれて
足指が開くようにします
- ③そのまま足首を回します
※力の入れすぎには注意してください



足指じゃんけん運動



グーは、各関節がしっかり曲げられて、手の握りこぶしに見えるような形にします。第三関節から曲げるようにしましょう。

『チョキ』は親指を上、そのほかの4本の指は下に曲げます。
意外に難しいのが、親指を下にして他の4本の指を上にする逆チョキ。
ぜひ挑戦してみてください。



『パー』は足の指を等間隔に開きます。
横から見たときに指の向きが揃っているように開きましょう。
慣れてきたら、開いたまま1分ほど静止しましょう。

タオルギャザー運動

- ①タオルを床に縦に広げて置きます
- ②椅子に座り、タオルの一番下にかかとがくるように足を置きます
- ③そのまま、足の指をできるだけ大きく広げてタオルをつかみます
- ④何度も繰り返し、タオルを自分のほうへ引き寄せます
- ⑤終わったら、引き寄せたタオルを伸ばして、元にもどします
※足がつりそうになる場合は無理をしないでください



背伸び

つま先を伸ばしながら、身体全体で背伸びをすることで、足裏全体から背骨が伸びてすっきりします。
寝転んだ体勢で行う場合は、つま先をピンと伸ばして、手先と足先を遠ざけましょう。



足指運動には「転倒予防」「歩行速度の上昇」「体力の維持」などの効果も期待できます。ぜひ、実践してみてください。