

# 歩くのに適した環境に恵まれた 池尻デイス〜ビスから。

**足首って大切なんです！！**



足首は、体が受ける衝撃を緩和してくれます。  
また、柔軟性があると怪我の予防にも！！  
私たちは、普段当たり前に歩いたり、走ったりしていますが、  
その時に地面から受ける衝撃を吸収してクッションの役割を  
してくれているのが足首になります。  
足首が硬いと、その衝撃を受け止める事が難しくなり  
怪我に繋がりがやすくなります！！  
日頃から足首の運動をして柔らかくしておきたいですね。

## つま先の上下運動！！

つま先の上下運動を行うと

「すね」の筋肉を刺激して足首の浮腫み  
予防にもなるそうです。

また、すり足の改善にも繋がりが  
転びにくい体を作ります。

## かかとの上下運動

踵の上下運動を行う事で下半身の筋肉や  
骨盤底筋群を鍛えます。

歩いていてつまづきやすくなった方。

つまづきやすい方は、1日1回

踵の上下運動を行ってみてください。

失禁が気になる方にもおすすめの運動です。





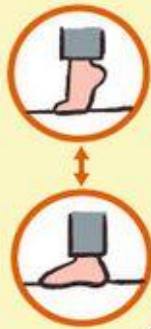
## 【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ



かかとをしっかり上げて  
かかとを下ろします

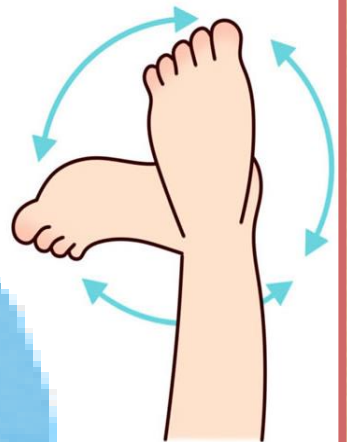
膝を伸ばして  
3秒キープ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする



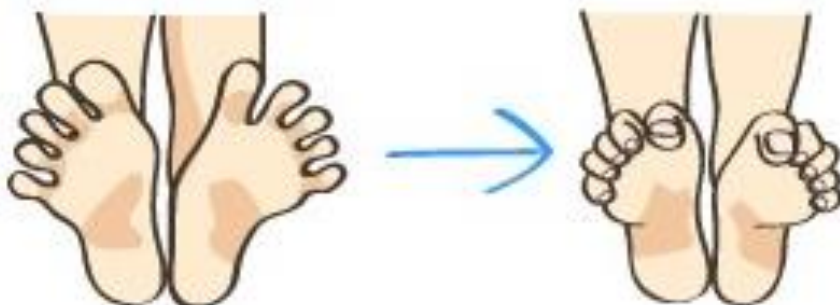
つま先・かかとの上下運動。  
座って出来るから、家族一緒に  
TVを見ながら簡単に！！  
ついでに足首回しも効果的



足の指に力がつく、地面をしっかり蹴って歩けるように。重心も正しくなり、姿勢がよくなって体のゆがみが取れるそうです。腰痛、膝痛、股関節痛、肩こりも解消にも繋がる効果が。全身の血流がよくなり、内臓の働きも活発に。

足の指を動かすたびに脳は活性化！！

足の指を大きく開いてパーを  
次にぐっと閉じてグー



交互に合計20回

