

歩くのに適した環境に恵まれた 池尻ディサ～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

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な運動です。



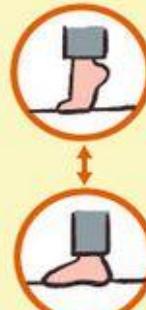
【転倒対策・座ったままできる運動】

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



かかとをしっかりと上げて
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

足の指に力がつくと、地面をしっかりと蹴って歩けるように。重心も正しくなり、姿勢がよくなつ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バーを
次にぐっと閉じてグー



交互に合計20回

