

10月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。介護予防や健康維持に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

足の指を鍛えよう

足の指を鍛えることで、立っているときや歩いているときにバランスを崩した際、踏ん張ったり、姿勢を立て直したりしやすくなり、転倒の予防につながります。スポーツをしている方の足のけがの予防にもなります。

タオルギャザートレーニング



地面にタオルを敷き、足を置きます。
足の指を曲げる力で、タオルを引き寄せます。端まで引き寄せましょう。

親指だけでなく
足の指全部を使いましょう。
裸足で行うとより効果的
です。

2、3回から始めて、毎日続けて行ってください。

足の指でグー、パー運動も試してください

足の裏が硬くなると、転びやすくなったり夜間に足の裏がつりやすくなります。
風呂の中や布団の中など、タオルのないところでも行いましょう。

体操をしたら、右の表に
○をつけてください。

毎日続けることが
大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31