

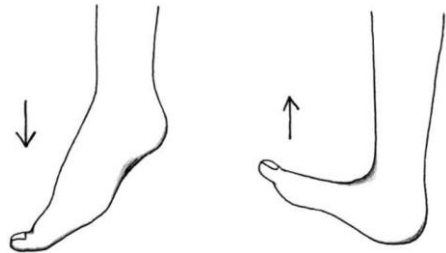
コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

今月は、足（足関節）についてご紹介します。

足首は、比較的小さい骨と太くて短い靭帯で成り立っています。身体の体重を支える部分となります。足首を柔らかくすることで、歩行時などつま先を上がりやすくなるなど、転倒予防に効果的です。また、足首を温めることで冷えの予防につながります。

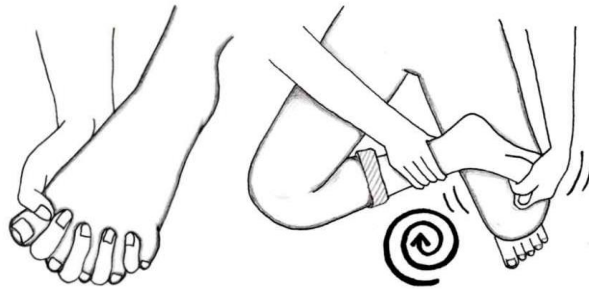
足首ストレッチ

1. 椅子か床に座ります。
2. 足の甲を伸ばしたり、身体に近づけたりして伸ばします。



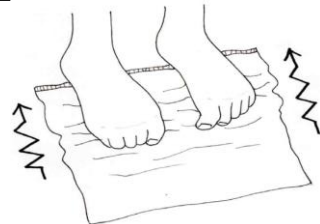
足首まわし

1. 椅子か床に座ります。
2. 片方の足をもう片方の大腿の上に乗せます。
3. 手の指を足の指の間に挟み足と手で握ります。
4. 左右に回しましょう。



タオルたぐりよせ

1. 椅子に座って行いましょう。
2. タオルの上で滑らないように気を付けましょう。



運動中は呼吸を忘れないように、痛みがある場合など無理せず行いましょう。

運動できた日は、カレンダーに印をつけましょう。

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター TEL：292-5505