



**「転倒予防」
の第一歩！**

12、足のケア

気配りしましょう「足の指！」

足の指に刺激を！

足の指は、目で見える部分で身体から一番遠くにあり、それが故に何となくおろそかになりがちです。また、日常は靴下を履くことが多いので、目配りがしにくい部分でもあります。

手で足の指に触れるためには、身体全体を動かさなくてはならず、特に高齢者になると柔軟性も低下し、触る回数も少なくなってきます。

身体のバランスを上手に保つためには「足の指」が重要な働きをします。日頃から「おっくう」がらずに、しっかり足の指を触っているような刺激を与えていきましょう

大切な足の指

足は、いろんな動きに対して微妙な調整をしながら、各指が協力し合ってバランスを保ち身体を支えます。足の裏はとても敏感で繊細なセンサーを有しており、ちょっとした刺激でも重心は崩れ、全身に影響を与え、我々が歩いたり、立ったり、座ったりなどスムーズで快い日常生活を送るための基盤となっています。

アクティブな生活を送る基礎となる「足」です。日頃から足の指一本一本を「労わり・ケア」してあげることが大切です。足と会話する気持ちで、しっかり足の指を動かし、マッサージをしてあげましょう！

足の指への刺激とケア

① 床を「つかむ！」

足の親指の爪の色が変わるよう、力強く指で床をつかみましょう！

② 足指上げ（立位）

足の指だけを持ち上げるように、指をしっかりと浮かせましょう！

③ 爪先立ち

足の指でしっかりバランスを取りながら、踵を上げましょう！

④ 足指クルクル

足の指を「曲げる・伸ばす・回す・捻る」と、しっかりと動かしましょう！

指導上のポイント

- ・ゆっくり、しっかりと行いましょう！
- ・リズム良く動かしてみましょう！

① 床を「つかむ！」

しっかり！
力強く！



大地を「つかむ」
感いです！



② 足指上げ（立位）

上からの写真



上に指を持ち上げ
指を開きましょう！

③爪先立ち



しっかり「かかと」を
あげて立ちましょう！

足元に注意し「バランス」を
保ちながら行いましょう！

④足指クルクル



指1本1本しっかり開いてあげましょう！



しっかり曲げます！

しっかり伸ばします！

クルクル動かします！

ポイント！

- ゆっくり、しっかりと行いましょう！
- リズム良く動かしていきましょう！