

身体の衰えは  
「下肢」から！

### 13、下肢のケア

## 下肢に刺激を与えましょう！

### 下肢は力持ち！

下肢は、二本の足で体重を支えるだけではなく、歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりなどいろいろな動きをしても、転ばないようにバランスをとります。また、立ったり座ったり、生活の中でスムーズな動きの調整をしています。したがって、寝ている時以外は身体を支えながら、いろいろな動きに対応し重心を保つ身体の「土台」という働きがあります。

足の筋肉は血液を心臓に向かって押し上げる働きもあり、「第二の心臓」と言われています。日頃より下肢を動かすことがポイントになります。

### ちょっとチャレンジすることが大切です！

下肢は身体の中で一番太い筋肉で覆われています。筋肉の特徴として、刺激しなければ衰えていきます。刺激することにより、大きな力を発揮します。しかし、同じ刺激だけでは筋肉は慣れてしまいます。身体を支えるための力強さと、スムーズに動かす筋肉のバランスが重要になります。

自分の足で歩いて好きなところに気軽に行けるよう、毎日コツコツ刺激を与えアクティブな身体づくりを目指しましょう。

### 下肢への刺激とケア

- ① 足一直線スクワット  
足を一直線にして、後ろになっている足の膝を曲げます！  
＊バランスをとりながら行いましょう！
- ② 片足立ち  
片足を上げてバランスを取ります！
- ③ 四股ストレッチ  
四股を踏む感じで、腰を下ろしながら上体を捻ります！
- ④ 足首クルクル  
足首をしっかり回しましょう！
- ⑤ アキレス腱つまみ  
アキレス腱をつまんで動かしましょう！

### 指導上のポイント

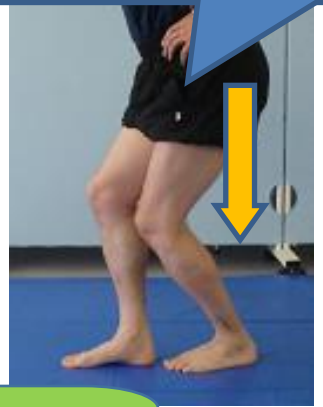
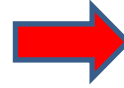
- ・ゆっくり、しっかりと行いましょう！
- ・リズム良く動かしてみましょう！

### ①足一直線スクワット

足を一直線にします！



少し膝を曲げます！



「バランス」を取りながら行います！

### ②片足立ち



足の指に意識を集中して行います！

### ③四股ストレッチ

背筋を伸ばす！



肩を左右交互に入れます！

#### ④足首クルクル



**「大きく」・「ゆっくり」・「しっかり」  
回しましょう！**

#### ⑤アキレス腱つまみ



**アキレス腱を「軽く」つまんで  
動かしましょう！**