

**「転倒予防」
の第一歩！**

5、足の指を動かす

「こまめに動かしましょう！」

身体の土台「足」！

足は身体全体を支える基礎の部分であり、常に体重を受けとめる力持ちです。そして身体を移動する「歩く」という重要な働きがあります。我々の日常生活を豊かに過ごすための重要な役割と働きがあります。

身体を支える土台となる「足」が力強く安定することで、身体が自由に動き移動できます。また足が安定していることで、上半身をスムーズに動かすことができ、手を自由に動かすことができます。したがって、力強い「足」を作ること、潤いある楽しい生活をエンジョイすることができます。日ごろから力強い「足」を作るためにいろんな刺激を与えることが重要です。

足の指の働き

普段あまり意識していない「足の指」ですが、意外と思うように動かない人が多いです。足の指は身体の重心「バランス」を保ち、指一本一本が微妙な力加減でコントロールし常に安定した重心を保っています。また転ばないように踏みしめています。したがって、足の指を意識して動かし、力強くしっかり動くようにすることが大切ですし、その運動が転ばない身体づくり「転倒予防」にもつながってきます。普段から努めて足の指を動かすように心掛けましょう。

動かしてみましよう！

① グー・チョキ・パー

足の指に意識を集中させて、指をしっかり開くことから始めていきましょう。

② タオルのたぐり寄せ

指でしっかりタオルをつまんで、タオルを引き寄せましょう。

③ 足指上げ

親指の付け根をしっかりついて、すべての足の指を上にあげましょう。

④ 足指・手指握手

足の指と手の指を組み動かしましょう。

指導上のポイント

- 声を出しながら行いましょう。
- ゆっくりと、しっかり指一本一本を動かすこと。
- 普段あまり意識しない「小指」を意識して動かすこと。

グー・チョコキ・パー

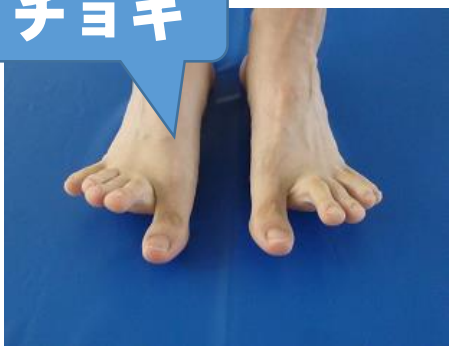
グー



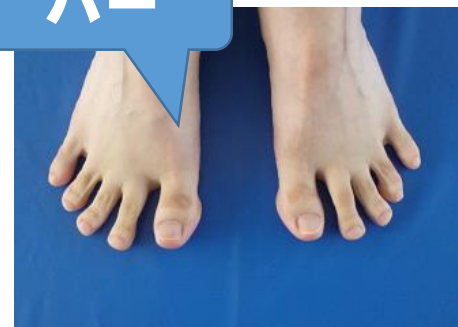
しっかり！
力強く！



チョコキ

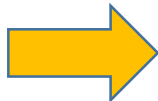


パー



① タオルのたぐり寄せ

上手につまみ寄せましょう！



②足指上げ



指をひきよせるように
上方にあげましょう！



③足指・手指握手

足の指と手の指を
「一体化」させましょう！



難しいよ！

ポイント！

- 声を出しながら行いましょう！
- ゆっくり足指を意識しながら行いましょう！
- 特に『小指』を意識すること！