

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：ご自宅で出来る足の指の運動

対象の方 外反母趾でお悩みの方 転倒が不安な方

柔軟性は17歳をピークに徐々に低下していきます。靴が合わなかったり、横になる時間が長いと足部の筋肉が硬くなりやすく、姿勢が崩れ、骨の変形(外反母趾等)へつながっていきます。また、柔軟性が低下することで、転倒してしまうことも少なくありません。さらに、足底の筋力はバランス能力に大きく関わっていると言われています。鍛えることで転倒の危険性を予防することができ、長い目で見て足の変形を抑えられます。

＼ご自宅で出来る足のストレッチ・筋力トレーニングをご紹介します。／

①足の裏のストレッチ 10秒間伸ばし、5回程度から始めてみましょう。



②筋力トレーニング 1日10回程度から始めてみましょう。



足でグー・パーを繰り返す



簡単なストレッチ・筋力トレーニングですが、足の痛みの軽減を期待できる運動です。運動に慣れてきたら回数を徐々に増やしてみましょう。1日2~3セットがお勧めです。痛みが強い場合や体調の悪い時は無理をせず休みましょう。もし、痛みや症状が改善されない際には整形外科への受診をお勧めします。