

バランスを良くしよう

バランスが悪い方の多くは、片足を上げて、保持するのに必要な筋力が不足した状態です。腹部や股関節周囲の筋肉を鍛えることで、バランスが良くなります。また、足指の動きを良くすることも、体の揺れを防ぐ効果があります。

＝ バランスを良くすることで、生活動作を安定させ、転倒を予防しましょう

片足立ちを練習をしよう

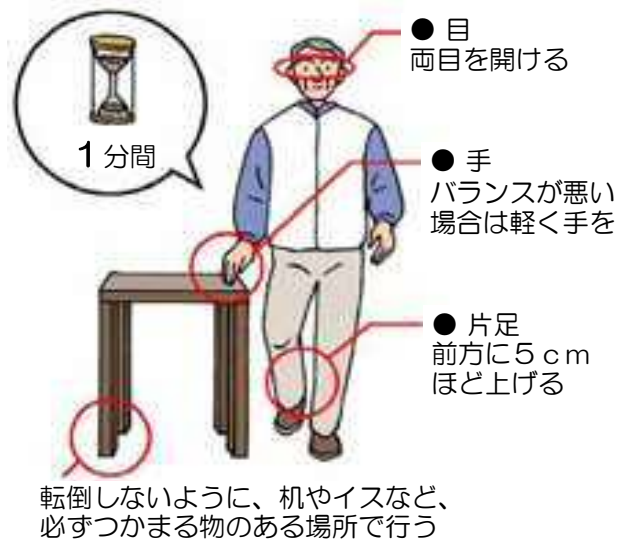
開眼片足立ち

(ダイナミックフラミンゴ療法)

床に着かない程度に、前方に5cmほど片足を上げて、しばらく保持します。転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行いましょう。

(目を閉じないこと)

左右1分ずつ、1日3回が運動の目安です。



厚生労働省2006. 8. 29記事 坂本桂三、整形外科学会

足指を動かす

足指でグー・パー

ゆっくりと足の指で「グー」と「パー」を繰り返す。



足の指をゆっくりと、足の裏側へ曲げる



足の指をなるべく左右に開くようにして、足の甲へそらす。