

<1分体操>~スキマ時間にいつでもどこでも~

④足に注目！むくみ解消！

ステイホーム、リモートワークの続く中、運動不足や歩行数の減少は誰もが実感！筋力の低下、血行不良によりむくみや冷え、疲れを感じていませんか？末端の足を動かし改善！転倒予防にもつながります。呼吸を止めず、無理のない範囲で行いましょう。痛みがあれば止めましょう。左右同じに行ってください。

すね（脛骨筋）のストレッチ

椅子に浅く座り、両手で座面の脇を持つ。片側の膝を折り、足を座面の下へ。つま先と甲を床につけ、膝を斜め下へ押し下げるようにストレッチをかける。小指側にしっかりと、すねの伸びを感じてください。



足指タオルギャザー

足指の筋力があれば歩行が安定します。まず足指を思いきり開いてみましょう。手の指を入れて広げたり、最初できなくても練習していくと必ず改善されるのでチャレンジしてみてください。

椅子にかけて、床に広げたタオルを（テッシュを使うと手軽にできます）足指でグーパーを繰り返し手前にたぐり寄せます。タオルがなくても、足指を動かすこと、足指の筋トレを是非はじめてみましょう。



足底筋群のストレッチ



- ① 椅子の前に座り、座面に両ひじを置き、指を折りつま先を立てる。足裏が床と垂直に立つように！かかとお尻をのせていくように下ろしていき、痛みが強すぎないところでキープ。足裏の伸びを感じる。
- ② ①で痛みがなければ、背すじを伸ばし真上からかかるとに体重をかけてキープ。
- ③ ②で痛みが強い方、正座がきつい方、もっと手軽に行いたい時は、椅子にかけて同様に行ってください。