

足のトラブル解消トレーニング ～足裏・足首編～

私たちは両足で立ったとき、それぞれの足の「親指の付け根」、「小指の付け根」、「かかと」の3点(両足6点)を使って、バランス良く全体重を支えています。しかし、この体重支持バランスは乱れやすく、乱れると足のけがを引き起こす原因にもなります。

ウォーキング時のけがの予防のためにも、足裏の状態を整え正しいポイントで体重を支えることが大切です。足裏の状態を整えるためには、タオルを使って足の裏にある「足底筋膜」の強化するトレーニングが役立ちます。



【トレーニング実施に際しての注意点】

- (筋力)トレーニングは1日おきに行うようにしましょう。
- 各動作は反動をつけずに大きく動かすよう心がけましょう。
- 動作中には呼吸を止めないようにしましょう。
- 痛みを感じたら無理に動かさないようにしましょう。

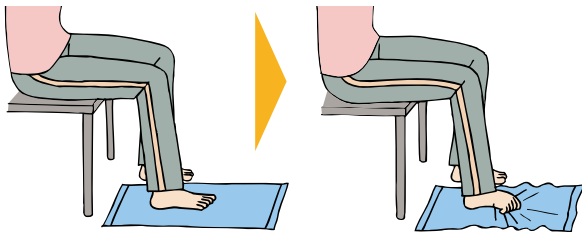
STEP 1 タオルピックアップ

回数目安 左右それぞれ15回×2～3セット、セット間の休息60秒

- 1 椅子に座り、床にタオルを敷きます。 **ポイント!** ひざの角度が90度程度になるような比較的高い椅子を用いると良いでしょう。
- 2 左右どちらかの足の指でタオルを掴んで持ち上げます。
- 3 タオルを床に下ろし足の指を離します。 **ポイント!** 動作中は呼吸を止めないように!
- 4 この動作を繰り返します。
- 5 左右行います。

STEP 2 タオルギャザー

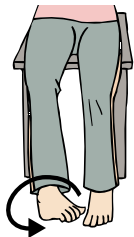
回数目安 左右それぞれ3回ずつ×2～3セット、セット間の休息60秒



- 1 椅子に座り、床にタオルを敷きます。 **ポイント!** ひざの角度が90度程度になるような比較的高い椅子を用いると良いでしょう。
- 2 タオルの端に左右どちらかの足を置き、足の指だけでタオルを手前にたぐり寄せます。
- 3 ある程度、タオルをたぐり寄せたら、タオルを元に戻し左右の足を交代します。 **ポイント!** 動作中は呼吸を止めないようにしましょう!

STEP 3 足首回し

回数目安 左右それぞれ10回×2～3セット、セット間の休息60秒



- 1 椅子に腰掛け片方の足を少し浮かせます。
- 2 呼吸を止めないように注意しながらつま先で円を描くように足首を回します。
- 3 時計回り、半時計回りを交互に繰り返します。
- 4 左右それぞれ行います。

- ・ けがに注意し、体調のすぐれない日はトレーニングを控えてください。また、運動中に異常・違和感を感じた場合や、病気・けが治療中の方は必ず専門医にご相談ください。
- ・ トレーニングを実施する場合は、安全第一に、ご自身の責任のもと行ってください。
- ・ 万一のけがや病変について、いかなる場合も当サイトは一切の責任を負いません。
- ・ 椅子や机、その他の運動器具を利用する場合は、安定性を十分に確認してください。
- ・ トレーニングの効果は、体力や年齢、体調や運動強度などにより異なりますので、ご理解ください。