

## 自宅で簡単にできる運動でバランス機能を改善しましょう。

座ったままや寝たままでもできるバランスに大事な足裏の筋力アップの体操を紹介します。

### 【タオルギャザー】

タオルギャザーは足裏の筋力が強くなり、立ったり歩いたりしている最中、バランスを崩したときに踏んばったり、姿勢を立て直す能力を高める効果があります。



やり方

- ① 椅子に座り、床にタオルを置き、足を乗せます。
- ② 足の指を曲げてタオルを掴みます。親指だけではなく、小指まで意識し全体的に使用するように心掛けます。
- ③ 繰り返し徐々にタオルを引き寄せてきます。

### 【足指グーチョキパー】

指のストレッチ効果だけでなく、足裏の筋力が強くなり踏ん張りがききやすくなり、また、血行促進効果もあるので冷え性の改善にもつながります。



グー



チョキ



パー

やり方

写真のように足の指で「グー」「チョキ」「パー」を繰り返します。難しければ、「グー」「パー」だけでも大丈夫です。入浴中や布団の上でも行えます。

回数など特に決まりはありませんが、一度にたくさん行うよりも、5回程度を目安に毎日続ける事が大切です。