

# 足関節、足趾ストレッチ、エクササイズ

## ①ふくらはぎ後面（30秒停止）

1)



別法)



1) 足指付け根の盛り上がっている所まで段差に乗せ、踵に重心をかける。

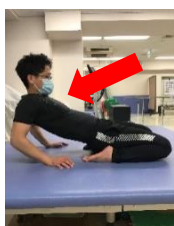
別法) 立位で片方の脚を引き前方へ重心移動。

## ②足首後ろ（30秒停止）



・膝立ちになり前方へ体重をかけていく。

## ③足首前方（30秒停止）



・正座になり足首の前を伸ばすように後方へ重心をかけていく。

## ④足首のエクササイズ（回×3セット）



・つま先を下に向けた状態で、足の裏を内に向ける、外に向ける動作を反復する

## ⑤足の指エクササイズ 2)、3)は30秒停止 4)は(回×3セット)

1)



2)



3)



4)



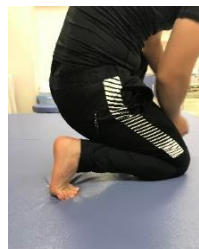
1) 足の指に手の指を入れ、指と指の間を開けていく。

2) 1)の状態から足の裏を伸ばすように反っていく。

3) 1)の状態から足背を伸ばすように曲げていく

4) 1)の状態から円を描くように回していく。

## ⑥足の裏（30秒停止）



・片膝立ちとなり後方の足に体重をかけていく。

## ⑦足の指運動（回×3セット）



・濡れたタオルを敷き、指でタオルをにぎる。

※抵抗が軽い場合は物を置き負荷を調整する。

☆毎日痛みのない範囲で行ってください。

高岡整志会病院