

# 足首の運動

足首を大きく動かして、血流を促し、むくみの予防や  
つまずきの防止やバランスなど歩行機能の維持・改善を目指します。

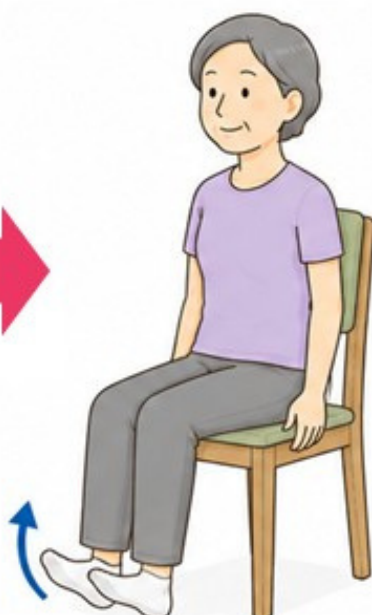
## ポイント

- ・背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。
- ・反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

1 椅子に浅く座り、  
背筋を伸ばします。

2 つま先をゆっくりと  
持ち上げます。  
(すねの方へ向けます)

3 つま先をゆっくりと下げます。  
(床の方へ向けます)



## 使う筋肉

前脛骨筋



腓腹筋  
ヒラメ筋

## 注意点

- ・足首は大きくゆっくり動かしましょう。
- ・痛みが出る場合は無理をしないようにしましょう。
- ・転倒しないよう、安定した椅子で行いましょう。

## 回数の目安

左右一緒に10回～20回を1～3セット

## 頻度の目安

1日1～2回を目安に行いましょう。

体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。