

## nagomiのセルフケア

ちょこっと  
レッスン!!5th  
Lesson

今月からは、立ち座りの動作を安定させるために効果的なセルフケアをご紹介します。立ち座りの動作を安定させるためのポイントは4つです。

1. 足の裏がしっかり床をつかんでいる
2. 骨盤が前後に動いて上半身の重心を前に持っていける
3. お腹の筋肉に力が入る
4. 体重を前に移動しながら、バランスを取るためにお尻と足の筋肉に力が入る

今月はポイント1「足の裏がしっかり床をつかむ」ために効果的なセルフケアをご紹介します。このセルフケアを行うと、立つときの踏ん張る力がアップする効果があります。また、足の血流がよくなるので、冷え性や足のつりの改善にも役立ちます。

【用意する物】 背もたれのある椅子

- ① 椅子に座って片足を膝の上に組みます。この態勢が難しい方は前に置いた椅子に足を乗せます。



- ② 上げた足の親指と小指を両手で持って、広げるように引っ張ります。



- ③ 両手で親指と小指を持ち、横に広げながら、指を上下に10回動かします。同じく、人差し指と薬指、中指と親指を行う。



- ④ 足の裏と甲を両手で両側から掴みます。足の裏を広げるように持って10秒間キープします。次に、足の裏を閉じるように持って10秒間キープします。



★来月は、ポイント2「骨盤が前後に動いて上半身の重心を前に持っていける」に効果的なセルフケアをご紹介します。