

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!13th
Lesson

今月は「立ち座りを安定させる」セルフケアをご紹介します。

日常生活の中で、立ち座りをする機会は多いと思います。その立ち座りを安全で安定させることは、日常生活をスムーズにします。

そこで、今回は、立ち座りを安定させるための足の形成を行います。

足の指が広がり、足の裏のアーチが形成され、柔軟になると、踏ん張る力・安定性が向上します。

- ①椅子に座って、右足を左膝の上に乗せます。この態勢が難しい方は、前においた椅子の上に足を乗せます。



- ②右足の親指と小指を持ち、無理のない範囲で横に広げます。



- ③親指と小指を広げた状態で、上下に10回動かします。人差し指と薬指、中指と親指も同様に行います。



- ④両手で足の裏を掴みます。足の裏を広げて、その状態を10秒間キープします。足の裏を包み込むようにして、10秒間キープします。



- ⑤左足も、同様に行いましょう。