

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

25th
Lesson

今月は「立ち座り」をテーマとしたセルフケアをご紹介します。

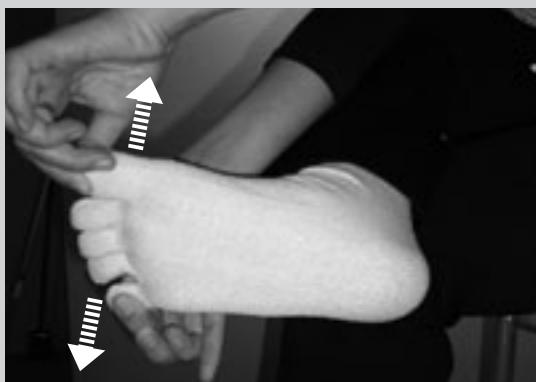
このセルフケアを行うと、立ち座り時に足の裏がしっかりと床を掴み、安定した立ち座りができます。また、歩行時にふらついた際、足裏でバランスを保つことも出来るので、転倒予防にも効果的です。

※まずは、背もたれのある椅子に座り、片足を膝の上に組みます。

その態勢が難しい方は椅子を前に置き、足を乗せましょう。

①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。

②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⇒中指と小指を行う。



③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ち、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。



永井先生からひと言!

今回ご紹介したセルフケアは、足の血流も良くなるので、冷え性や寝ているときの足つり改善にも効果的です!
夜寝る前、朝起きて移動する前、くつ下や靴を履く前に行うのも効果的です。

