

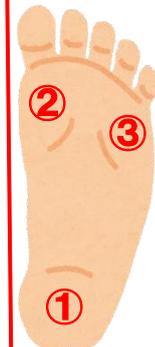


好評につき第 2 弾! 感染症に負けない身体づくり 自宅でも出来る かかと上げ体操

1、両足を肩幅に広げて 10 回ゆっくりかかとを上下します。その時、つま先はしっかり前方に向けます。足の指全てで体重を支えます。足の裏②と③の部分に体重がかかります。



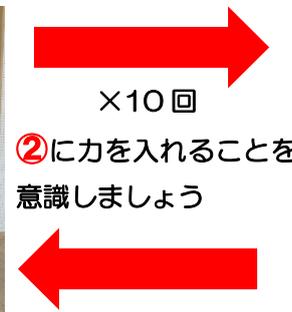
☆基本姿勢
(足の位置)
足の裏は平行
肩幅程度の広さ
に広げます



☆基本姿勢

☆基本姿勢からかかとを上げた姿勢

2、足先の向きを内股にして 10 回ゆっくりかかとを上下します。②の点に体重がかかります。内側のももの筋肉が動きます。



☆基本姿勢 内股
(足の位置)



☆基本姿勢 (内股)

☆基本姿勢 (内股) からかかとを上げた姿勢

3、足先の向きを外股にして 10 回ゆっくりかかとを上下します。③の点に体重がかかります。外側のももの筋肉が動きます。



☆基本姿勢 外股
(足の位置)



☆基本姿勢 (外股)

☆基本姿勢 (外股) からかかとを上げた姿勢

この運動はテーブルの縁やイスの背もたれ、または手すりなど、しっかりしたものにつかまって行いましょう。

上の図にもある①・②・③の位置が大切です。これらの運動でふくらはぎもしっかり動きます。

資料監修兼モデル：福嶋 直美 (いずみ中央地域ケアプラザ 機能訓練指導員 和泉中央地区保健活動推進員)



自宅でも出来る 片足立ち体操

1、両足をそろえて足裏全て（表面①・②・③の位置）に体重をかけましょう。膝を前方に向けて、ももをあげます。太ももと床が平行になることを目指します。



☆基本姿勢はこちら
両足をそろえ、足裏に
体重をかけましょう



☆足を上げて 30 秒
数えましょう



☆基本姿勢に戻ります



☆先ほどと反対の足を上げ
て 30 秒数えましょう

難しい場合は無理せず、床から足が離れるだけでも大丈夫です！

2、膝を床に向けて足を後ろに上げます。すね（ふくらはぎ）が床と平行になる位を目指しましょう。基本姿勢は同じです。



☆基本姿勢は同じです



☆すねと床が平行になるように
意識して 30 秒数えましょう



☆基本姿勢に戻ります



☆先程と反対の足を上げて、
30 秒数えましょう

片足立ちを両方の足でそれぞれ 1 分ずつ行えば、おおよそ 50 分歩いたのと同じくらいの運動量を消費したことになります。自粛の動きで、外を歩く機会が減って足の弱りが心配な方もいると思います。

ふくらはぎは第 2 の心臓と呼ばれ、鍛えることで血流が良くなり心臓の負担が軽くなります。また足首も鍛えることで、つまづきや転倒予防につながります。

「健康づくりは足作りから」といっても決して言い過ぎではありません。

元気に日々を過ごすためにも、今回紹介した運動を出来る範囲で行って頂けると嬉しいです。



資料監修兼モデル 福嶋 直美（いずみ中央地域ケアプラザ 機能訓練指導員 和泉中央地区保健活動推進員）

* 広報誌そよ風 6 月号に関するお問い合わせ *

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024

横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番地 1 号

電話：045-805-1700

担当：村上明美・加藤達也・小川真希



環状 4 号線

いずみ中央
地域ケアプラザ



長後街道

相鉄いずみ野線

↑ 至横浜

泉区役所



至相模台

いずみ中央駅