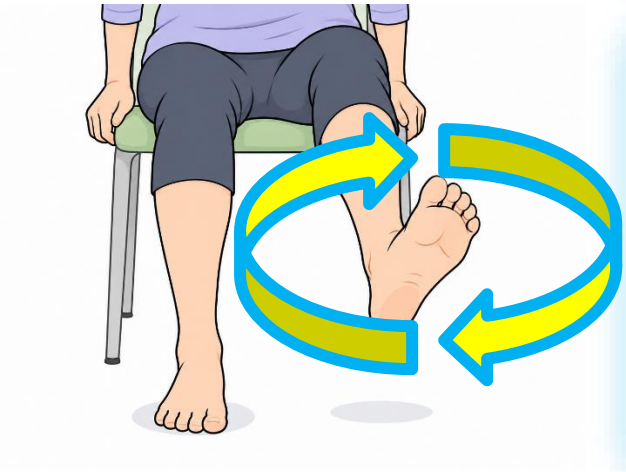
ミニミニ健康講座　令和８年９月２９日

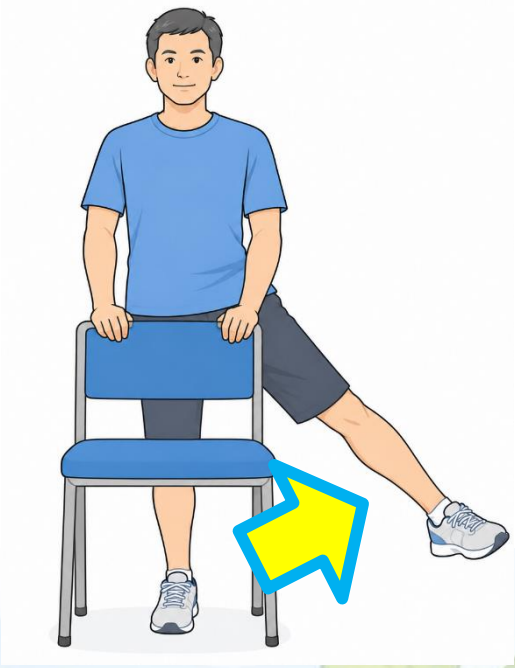
「まだ畑も旅行もやめられない～好きなことを続けるための身体づくり～」



足首の運動

椅子に座って行います。
片足ずつ、かかとを床から少し上げます。
つま先で円を描くように、
グルグルと回します。

１０回まわして、逆向きも１０回まわす
左右２セット



股関節の運動

手すりや柱などにつかまります。
胸を張って、姿勢を正します。
そのままの姿勢で・・・
足を体の真横に上げます。

上げた足は床につかず、浮かせたまま。
ゆっくり上げ下ろしします。

１０回×左右２セット

デコボコ地面を歩くには、
足首が、柔軟に動くことが大切です。
冷え性予防にも、足首しっかり動かします。

歩く時、グラグラ体がゆれないために、
股関節周囲の筋肉が大切です。
バランス改善に、筋トレ続けます。

大切なのは、運動と栄養

１日１回の運動習慣にしよう。

作成　作業療法士　大久保洋平