

フットな情報 Vol.6 セルフケア運動

暖かい季節になってきました。🌸

フットな情報今回は自宅や透析中に出来る簡単なセルフケア運動をご紹介しますと思います。

毎日の生活に運動を取り入れることは自分の足で長く歩き続ける（健康寿命の延伸）ために有効な手段です。

少しずつでもいいので毎日継続することが大切です

足の運動がもたらす3つの健康効果：歩行安定から血行促進まで

足の筋肉（足底筋や下肢）を動かす運動が、土踏まずの強化による安定性向上から、血流改善による不調の解消まで、段階的な身体の変化をもたらします。

足指・足裏の組織強化



足のアーチを支える組織を鍛え、足裏の筋力を高めます。

立位・歩行時の安定性向上



バランスを崩した際の踏ん張りが効くようになり、転倒を予防します。

血行促進による冷え性の改善



足底筋を動かすことで血流が良くなり、冷えや足のつりを防ぎます。

下肢のむくみ軽減



筋肉の動きが静脈の血流をスムーズにし、むくみを解消します。

健康維持への好循環



足の運動によるこれらの効果は、相互に作用し合い、長期的な健康維持をサポートします。

継続的な実践が鍵



日常生活の中で、無理なく続けられる足の運動習慣を身につけることが大切です。

© NotebookLM

体調がすぐれない時、痛みがある時は



無理をしない






グーチョキパー運動

足の指をしっかり動かそう!



椅子に座った状態や透析のベッド上（仰臥位）で行えます

-  足の指を思いっきり曲げて指を握る
-  親指だけを上げて残り4本指は下げる
-  足の指を思いっきり開く

タオルギャザー

① タオルを広げる



② 足指でタオルを引き寄せる



③ かかとは床につけたまま



レベルアップ!

ペットボトルを乗せて負荷アップ



フローリングなどの
滑りやすい床に
タオルを置き
踵を床につけたまま
足の指をたぐり寄せる



コツ

タオルを少し湿らせると適度な重みが出て行いやすい
慣れてきたらタオルの上にペットボトルなど重みを乗せ
ると負荷を高められる

転倒

予防

対策

体力に自信がなくても大丈夫！

理学療法士がすすめる

無理せずできる運動習慣！

プログラム内容

※必ず手すりなどに掴まりながら行ってください。

1 股関節、アキレス腱伸ばし

足を前後に開き、足首を伸ばします。(片足10秒ずつ)



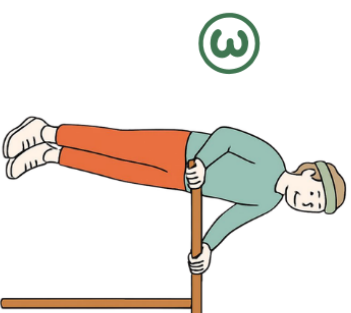
2 スクワット (椅子からの立ち上がり)

ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。
繰り返し行う。(5~10回)



3 踵上げ

踵をあげて背伸びをする。(10回)



4 もも上げ

ゆっくりと足踏みをする。膝を高くあげる。(10回)

