

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月は「バランス能力アップ！足指グーチョキパー体操」と「足指スッキリ！指伸ばし体操」をご紹介します。どちらも、足指の動きをよくし、踏ん張る力や安定感を高める運動です。

足指が動くと、バランスが変わる

「歩いているとフラつく」「足元がなんとなく不安定」

そんなお悩みの原因、実は“足指の動き”が関係しているかもしれません。

足指は、地面をしっかりとらえる“センサー”のような役割があります。

でも、靴の中で長年動かさないまましていると、指がうまく働かなくなり、バランスが崩れやすくなってしまいます。転倒を防ぐには、足元からしっかり整えておくことがとても大切です。

歩く・立つ・ふんばる力は足指から

足指の機能が弱くなると、踏ん張りが効かなくなり、立っているときのぐらつきやつまずきやすさの原因になります。

足指を意識して動かせるようになると、

- ・ 地面をとらえる力がアップ
- ・ 姿勢が安定
- ・ 歩行がスムーズに



といった変化が日常に現れます。

今回ご紹介する2つの運動はどちらも座ってできる安全な動きです。

テレビを見ながら、食後のリラックスタイムに、気軽に続けていただけます。

● バランス能力アップ！足指グーチョキパー体操

足指をグー、チョキ、パーと順に動かします。

普段あまり使わない足指の巧みさと力を育てるトレーニングです。

● 足指スッキリ！指伸ばし体操

足指の間に手の指を入れてゆっくり動かします。

こわばった足指をほぐして、動きやすくするケア体操です。

今日から始める、足元からの健康づくり

足指の動きは、日常生活の「歩く・立つ」を支える土台です。

この2つの運動を取り入れることで、踏ん張る力とバランス能力の両方が養われます。

今日から無理なく続けられる2つの運動で、安定した毎日を手に入れましょう！