

美奈先生と皆さんの 元気のみなもと!

取材
協力

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」
健康運動指導士 岩間美奈先生

東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」での健康づくり教室の他、自治体が開催する介護予防教室やサポーター養成講座の講師を務め、シニアの筋力トレーニングやストレッチ、スクエアステップ、ノルディックウォーキングなどを推進している。仙台元気塾で担当している教室「健康づくり はじめの一步」では、現在参加者を募集中。申し込みは仙台元気塾事務局TEL022-208-7792。



はじめ
まして!

※今号から岩間先生による体操コーナーが始まります

足元ルンルン♪体操

①靴を履く前編

基本
姿勢



かかとには常に床に付けたままです

椅子に浅く座り、背筋と両足を伸ばす。手は椅子に付いても、ぶらんと伸ばしてもOK

ちょっと近所までの買い物も、非日常が楽しめる旅行も、はつらつと続けるために軽やかな足取りは大切です。そこで、状況ごとに足の体操を4回シリーズでご紹介。初回は靴を履く前編。3分程度で取り組める簡単ストレッチです。

1 爪先を上げる



2 爪先を下げる



①②を1セット、
ゆっくり**10回**ほど繰り返す



すねとふくらはぎを刺激するため、足のむくみ解消が期待できます

3 爪先を上げ、両足の親指を付ける。「八」の字をイメージ



4 爪先を外側に向ける。「逆八」の字をイメージ



③④を1セット、
ゆっくり**10回**ほど繰り返す



足首の可動域を広げ、捻挫予防につながります

5 足指でグー



6 足指を広げてパー



⑤⑥を1セット、
ゆっくり**5回**ほど繰り返す



指先の先端まで血流を促し、ふんばる力を高めます

まとめ

本格的な運動の前に、けが予防のための準備運動をするように、靴を履く前に行うのがお勧め。足首や足の指先を動かすと血流が促され足元が軽くなり、すり足による転倒を予防します。

次号は 靴を履いたら編