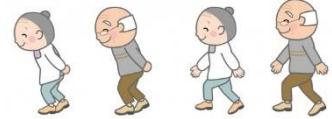




おうちでエンジョイ！へこまん生活



足指トレーニング！

転倒予防のため足指の筋力を鍛えましょう！

【準備体操】

足指に力を入れてグーパーを行った後、両足首を回す。



1

【タオル引き寄せ】

椅子に座り床にタオルを広げ、両足指を使って、引き寄せる。



2

【足指ダンベル】

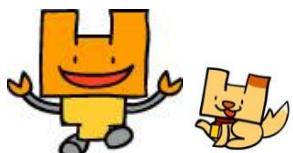
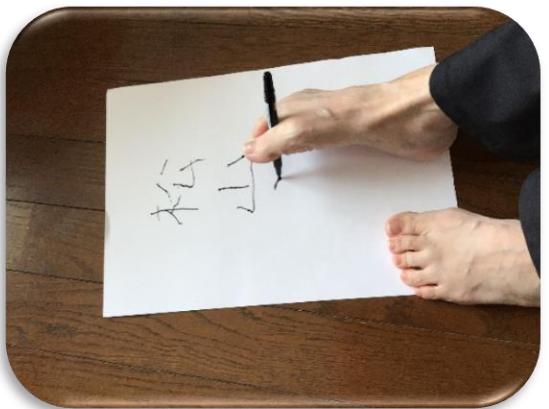
足指で割り箸をつかみ、かかとを床につけ、足先を上下に動かす。
※割り箸におもり（粘土など）を付けると、より負荷を掛けることができます。



3

【足指習字】

足指で筆ペン等を持ち、自分の名前を書く（紙が動かないように反対側の足でおさえる。）
※慣れてきたら反対の足でも挑戦してみてください！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021