



## 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。



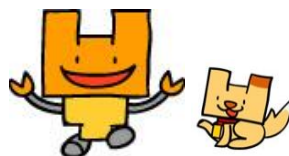
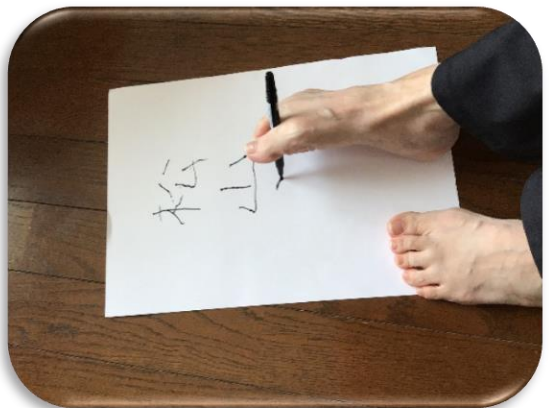
### 2 【足指ダンベル】

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  
こちらから。  
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