

# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」 フレイル予防！

今月は足先体操をご紹介します

第20回 ①

## 足首を回しましょう



### 【やり方】

- ① 椅子または床に座り、右足の上に左足を乗せます。
- ② 左足の指の間に右手の指を足の裏側から入れます。
- ③ ゆっくりと呼吸をしながら左足首を内側へ回してみましょう。
- ④ 今度は左足首を外側へ回してみましょう。
- ⑤ 右足も同じように左手の指を使って、足首を内側・外側へ回してみましょう。

第20回 ②

## 足指じゃんけんをしてみましょう



### 【やり方】

- ① グー  
・手のグーのように握りこむイメージで、指の付け根を意識し、足の指全体を曲げます。
- ② チヨキ  
・親指を上に、残り4本の指を下に倒すようにします。
- ③ パー  
・足の指全体を外側に大きく開きます。指の間を広げるようにします。



### 【効果】転びにくくなる・歩きやすくなる

血行が良くなり足が冷えにくくなる・むくみの解消

【注意】足が上がらない時は、椅子の上や床に足を置いて行いましょう。  
指が入りにくかったら、指先でも大丈夫です。  
指先も入りにくかったら、足先を握って回しましょう。



監修：菅原一子先生（健康運動指導士）