

# B & B テキスト①①

## (つまずき防止)

★足全体の筋力を鍛える★

★足首や指をしっかりと動かす★

なぜつまずくのかというと、足を上げる時に足先が地面に引っ掛かるからです。つまり、足自体が上げられていないことと、足首や足指がうまく動かせていないことが主な原因だと言えます。

また、つまずきそうになる時に体制を支えるにも、足と足指で踏ん張る必要があります。

さらに、足指の動きは体のバランスを取るのにもとても重要です。実は、人はジッとしていても前後左右に小さく揺れながら立っています。これを自然体動と言います。無意識ではありますが、足指が常にバランスを取ってくれているので、外部からの衝撃に対応できるのです。



# <つまずき防止>

## ◆足全体の筋肉を鍛えます

- ①股関節のトレーニング
- ②太もものトレーニング
- ③ふくらはぎのトレーニング
- ④つま先を上げるトレーニング

## ◆足首や指をしっかり動かします

- ⑤足指のトレーニング
- ⑥足首のストレッチ
- ⑦足先ブラブラ体操



# <股関節のトレーニング>

- 【推奨回数】 ① 10秒制止×10回以上  
② 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように  
※足を付け根からしっかりと上げる

## ①基本編



- もも上げをして10秒制止
- 左右交互に行います。

## ②上級編



- 手の力で負荷を掛けながらもも上げをします。
- 姿勢が崩れないように注意をします。

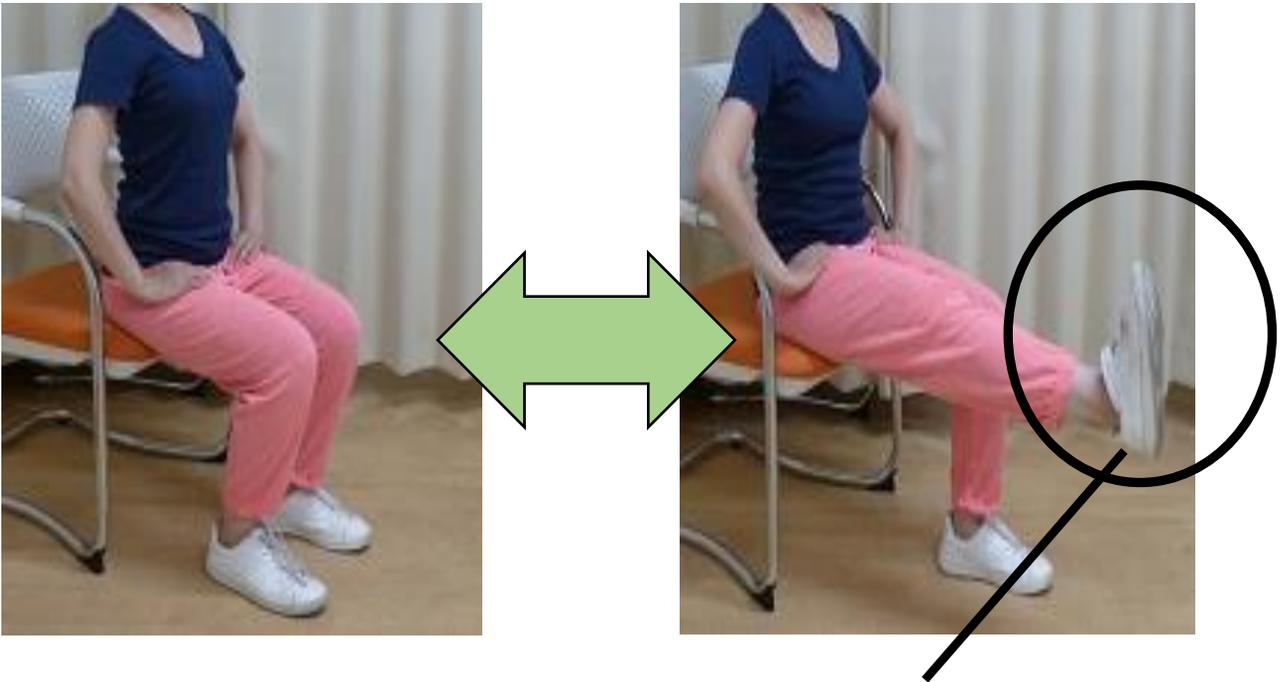
(立位・**座位**・その他)

下-K①

# <太もものトレーニング>

【推奨回数】 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように  
※股関節からしっかり足を上げる



足先は天井を向ける

膝をまっすぐ伸ばすことよりも、  
足をしっかり上げることに意識して行います。

(立位・座位・その他)

下-K②

# <ふくらはぎトレーニング>

【推奨回数】 30回以上  
※踵をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、踵を少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

下-K③

# <つま先を上げる トレーニング>

【推奨回数】 30回以上  
※つま先をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、踵を少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

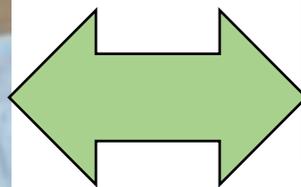
下-K④

# <足指のトレーニング>

【推奨回数】 5セット以上  
※タオルなどがあるとやり易い



グー！



パー！

(立位)・(座位)・その他)

下-K⑤

# <足首のストレッチ>

【推奨回数】左右 10回×2セット以上  
※足首を大きく動かして柔軟性を向上



かかとを軸に回ると行いやすいです。  
大きく円を描く様に回してください。

(立位)・(座位)・その他)

下-S①

# <足先ぶらぶら体操>

【推奨回数】1分間  
※足首の力を抜いて行う



イスに座った状態で両足を床から浮かし、  
足の力を抜いてぶらぶらと動かしてください。  
(背もたれに寄りかかって行うとやり易い)

足全体を動かすのではなく、足首をぶらぶらさせる  
イメージで行ってください。

(立位・**座位**・その他)

下-02