



今月の運動

Monthly exercise

足の裏

の運動

足の指 グーパーグーパー

です。

足の裏には足底筋膜という指を曲げる筋肉がたくさん繋がっている束があります！足の指の運動をすることは、足の裏を鍛えていることにもなるのです！

足の指

グーパーグーパー 運動の説明

足の指を開く！そして閉じる！

これだけ！

立っていても、座っていても構いません！！
力強く、手をグーパーするみたいに足の指を動かしてください！

回数は自由！TVをみながら

グー！パー！グー！パー！

出来そうならば「チョキ」もしましょう！形はお任せします、、、

グー！チョキ！パー！

足底筋膜 plantar fascia

足底筋膜（足底腱膜）は足の裏の筋肉の束で、その状態は土踏まずや足のアーチと言われる足裏の構造に大きく影響します。

歩きすぎた後や高い所からジャンプした時のような強い衝撃が足裏に掛かった後、剣道などの踏み込み動作が多いスポーツをされていた方は、足の裏が痛み長引くことがあります。それは足底筋膜炎といわれるものかもしれません。

G+ 医療法人 ガラシア会 G+

ガラシア病院

介護老人保健施設 ニューライフガラシア

ガラシア訪問看護ステーション

居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア

ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。