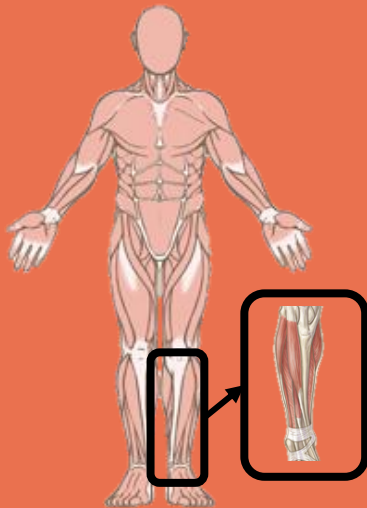


PICK UP



今月の運動

Monthly exercise

足のスネ

の運動

つま先上げ

です。

前脛骨筋はスネの外側を通り、足の親指の内側に向かいます。その作用から足の土踏まずを作る事に一役かっています。

つま先上げ 運動の説明

立っていても、座っていても構いません。
つま先を左右交互にリズムよく
上げ下ろし

パタパタパタパタ 上げ下ろし！

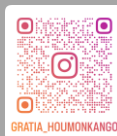
最初はゆっくり、リズムを作りながら
徐々に早くしていきます。
どんどん速くして、足がこんがらがってしまうくらい
今回は回数は決めません！スネがだるくなったら終わり！

前脛骨筋 tibialis anterior muscle

スネにある筋肉です。登山などで登り坂を長く歩いた後に足の甲が痛くなることがあります。それは前脛骨筋の使い過ぎが原因かもしれません。前脛骨筋が弱ると、歩いている時に足先が上がりにくくなって、つまずき易くなったり、寝る時間が多く介助が必要な方は、下垂足といって足が下を向いて固まってしまう。

 医療法人 ガラシア会 

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。