

# 「足首体操」

～足首を大きく動かして躓き予防～



文字の順番や向きは自分のやりやすいように変えて良いです

## ◎運動方法

- ・「右足を少し前」に出しましょう。
- ・「つま先で1から4」まで数字を書きましょう。
- ・「左足」も同様に行いましょう。
- ・「両足」でも行いましょう。

## ◎ポイント

- ・足首を柔軟にすることで、つまづきや転倒の予防に効果があります。
- ・できるだけ、足首から先だけを動かしましょう。
- ・足指も動かして、少しずつ大きな数字を書きましょう。

～安全に行うために～

- ・無理や痛みのない範囲で大きく行いましょう。
- ・捻挫をしやすい、足首の感覚が鈍い場合は、小さく行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。