

1) ふらつかず、安定した立位と歩行のためのフットケア

ふらつかずに安定した歩行のためには、足の指が浮かずにしっかり地面に付いていること（足底の安定面積の確保）が大切です。足の指同士が引っ付きすぎたり、重なったりしていると、バランスが悪くなり、それをかばう為に膝や腰に負担がかかり、関節の痛みが出る場合もあります。

フットケアは基本的にセルフケアです。自分のできる範囲で実施してみましょう。

①足指マッサージ



→足の指を1本ずつ手指で持って開いたり、前後に動かす。

※痛くない程度に、はじめは小さく動かすこと。

②足指と手指の握手



→手の平と足の裏を合わせるように足の指の間に手の指を1本ずつ入れる。

※はじめは浅く入れるだけでよい。痛くなくなってくれば手足の指の根元まで入れる。

※指が届かない場合は、ペディキュア用のクッション等を利用して、少しずつ無理せずに足指を広げていくとよいでしょう。（つけたまま歩かないように注意する）

③足指のストレッチ



→足の指全体を手で持ち、甲側・足底側にゆっくりと曲げる。

※痛くない程度に、はじめは小さく動かすこと。

※②の状態のまま実施してもよい。

④足の甲伸ばし



→足の甲を両手で両脇から包むように持ち、親指側と小指側を測定部の方にゆっくり曲げる。

⑤足首回し



→足の先全体手で持ち、足首を回す。

※痛くない程度に、はじめは小さく動かすこと。

※②の状態のまま実施してもよい。

2) 膝や股関節に負担の少ない筋肉トレーニング

下半身の筋トレをするにも、すでに膝や股関節に痛みが出やすい状態にある人もいるでしょう。基本的に痛みが強い場合は、無理な筋トレをしないようにしましょう。頑張りすぎず、膝や股関節に負担の少ない筋肉トレーニングを継続していくことが大切です。

筋トレするときにも最も大切なことは姿勢です。正しい姿勢で実施しなければ、効果的な筋肉をつけることはできません。筋トレの回数や強さよりもまず、正しい姿勢を意識して実施しましょう。

【正しい姿勢】

→イスに浅めに腰を掛け、おなかのしわを伸ばすように骨盤を立てて座り、足はかかとも膝もこぶし2個分だけ開け、つま先をまっすぐ前に向ける。

あごを引き、胸を開いて背筋を伸ばす。

この姿勢をキープしたまま筋トレをおこないましょう。

※腰が痛い場合は、深く座り、背もたれにもたれても構いません。

※足底が床につかない場合は、低い椅子に変えるか、足台を利用する。

①座位でのつま先上げ（1セット10回）



→正しい姿勢でイスに座り、つま先をまっすぐ前に向けたまま、自分の膝に向かってゆっくり4カウントで上げて4カウントで下げる。

※つま先が外へ広がったり、膝が寄るように内またにならないように注意する。

②座位でのかかと上げ（1セット10回）



→正しい姿勢で座り、少しかかを手前に引いた状態でゆっくり4カウントで上げ、4カウントで下げる。

※かかとを上げる時は、足の指の腹で床を押すようにしっかり足指を曲げる。

※かかとを下ろす時は、しっかりかかとを床につける。

③足上げ（1セット10回または1回10秒）



→正しい姿勢で座り、ゆっくりと足をまっすぐ前に伸ばす。
足をおろす時もゆっくりおろす。

④太もも上げ（1セット左右それぞれ10回）



→正しい姿勢で座り、片足をゆっくり4カウントで上げ、4カウントで下げる。

※体が傾かないように気を付ける。

※上げないほうの足の裏で床をしっかり押して踏ん張る。

⑤イスからの立ち上がり（1セット10回）



→正しい姿勢で座り、前方を見ながら上半身を前へ倒してゆっくり立ち上がる。

座るときは、おしりを後ろへ引いて、ゆっくりと座る。

※机の淵の下につま先がくるように正しい姿勢で座り、机に両手をつけてしてもよい。

※立つときも座るときも、膝がつま先より前に出ないように気を付ける。

⑥足指でタオル寄せ（左右各1～3回）

→床に広げたタオルの上に足底を着けたまま、足の指を使ってでタオルをたぐり寄せる。