

今日からできるリハビリ体操



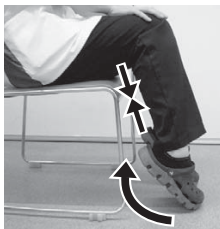
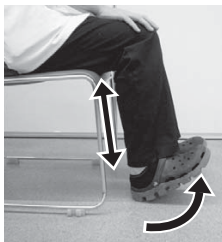
連載81

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行う。そんな体操です。

『ふくらはぎの運動』 ふくらはぎをしっかり動かして血流アップ・筋力アップ。



●運動内容

床にしっかり足の裏がついてる状態からつま先やかかとを上げます。

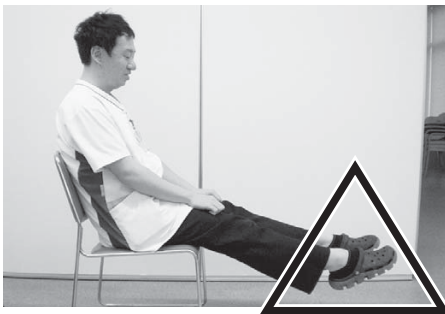
- ①つま先を上げる時、ふくらはぎの筋肉が伸びます。
- ②かかとを上げる時、ふくらはぎの筋肉が縮みます。

*この二つの運動がポンプの役割となり、足の血流を良くしてくれます。

*ゆっくり・しっかり行う事で筋力アップにもつながるとも大切な運動です。

●注意点

足を上げながら行っている人もたまに見かけますが、足を床に着いた状態から行った方がしっかり力を入れやすいと思いますよ。



モデル：松岡 裕行