



あなたらしい
いつまでも

11/26・27開催「おとなの健康大学」連動企画

足の指を鍛えることで 転倒予防

近年、生活様式や靴文化の変化により、日本人の足の指の筋力が全体的に低下傾向にあると言われています。これは高齢者だけでなく、若年層にも共通する問題として注目されています。では、足指の筋力が低下するとどのようなことが起きるのでしょうか。

足指の力は歩行やバランス能力に密接に関係しており、特に足の親指の力は転倒リスクと大いに関連があるとされています。また、足指の筋力低下の大きな原因として、6～7割の日本人に見られる浮き指(足の指が地面につかず、浮いている状態)が挙げられます。

そこで足指を鍛え、筋力を向上させることは日常生活の動作や転倒予防、姿勢の改善などに非常に大きな効果があるとされ、高齢者や下肢にトラブルを抱える方に対しては重要なアプローチの1つになります。

足の指を鍛えることで得られる効果は大きく4つです

- バランス能力が向上する
- 姿勢が安定する
- 歩行の質が改善する
- むくみ、冷えの予防

今回は足指を鍛える運動をご紹介します。椅子に座り、無理のない範囲で行ってください。

Profile 鯖江きらめき 施設長 宮下 貴文(理学療法士)



鯖江きらめき

受付時間／
月～金 9:00～17:00
(祝日含む)
TEL.0778-52-8050

高齢者介護
きらめき

ホームページ



広報担当まいまいがやってみました！
動画はこちらから▶



① タオルギャザー

方法 足の指でタオルをたぐり寄せる

頻度 1日2回・片足1分ずつ

② 足指ジャンケン

方法 足の指で「グー・チョキ・パー」の形を作る

グー…… 足指を丸める

チョキ… 親指だけ動かす(可能な範囲で)

パー…… 足指をできるだけ広げる

頻度 毎日3セット程度

③ 足指ウォーキング

方法 裸足で歩き、足の指をしっかりと使って地面をつかむ意識で歩行

注意 安全な床面で実施。滑り止めマットなども有効

④ つま先立ち

方法 足の指も意識してつま先立ちを行い、ゆっくり下ろす

回数 10～15回×2セット

足指の感覚は手指より鈍く、足指を使わなければその機能は失われ、動かしにくくなってきます。その感覚を良くするためにも、足指の筋肉を動かす運動を日常に取り入れていきましょう。

参考

- ・内閣府「令和4年版高齢社会白書(全体版)」
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_2_2.html
- ・下肢筋力から見た高転倒リスク高齢者のスクリーニング手法の開発
「東京医療保健大学紀要 3巻 1号」山下 和彦 他
- ・足指トレーニング動作における足関節周囲筋の筋活動「理学療法科学 33巻 6号」山田 健二 他

おとなの健康大学 ～VR認知症体験&健康体操～



VR(ヴァーチャルリアリティ)機器を活用し、認知症を「ジブンゴト」(一人称)として体験します。また「健康体操～正しく歩いて健康に！～」もご紹介いたします。

日程 11/26(水) 福井県国際交流会館 第1・2会議室
(福井市宝永3丁目1-1)

11/27(木) 鯖江市郷陽会館 大会議室
(鯖江市桜町2丁目7-1)

時間 いずれも13:00～15:40(受付12:30～)

定員 各回40人(申込先着順) **参加費** 無料

申込締切 11/14(金) 定員になり次第締切

お問い合わせ 福祉事業部 TEL:0776-52-8466
受付時間／月～金 9:00～17:00(祝日含む)
※お申し込み後のキャンセルもこちらまでご連絡ください
【主催】県民せいきょう 【後援】福井県

内容

【VR認知症体験】

講師 (株)シルバーウッド
大野 彩子さん

【健康体操】

講師 鯖江きらめき 施設長
宮下 貴文(理学療法士)

動きやすい
服装でご参加
ください

詳細



お申し込み



または
コールセンター
(19ページ)まで

