

八里生回 だより

『足趾握力ついて』

突然ですが質問です。皆さんは

「足趾握力」がという言葉聞いたことがありますか？

※足趾握力に関わる筋肉として以下、図の筋肉が関わっています。



※足趾握力の低下は**立位安定性低下**
(転倒可能性)の一要因とされています。

※足趾握力を鍛えることで転倒のリスクを軽減することが出来る可能性があります。

※足底筋トレーニングを以下に紹介します。

引用文献：坂井 建雄,プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論, 2016

～足趾握力強化トレーニングの紹介～

- ・痛みや辛さを感じない強さで行いましょう。
- ・無理のない回数や頻度で、左右ともに行いましょう。

<メニュー>

- ①まずは足底筋を柔らかくしましょう⇒竹踏み (目安：左右10ステップ)
- ②足底筋を鍛えます⇒足趾でのグー・チョキ・パー (目安：5回)
- ③転倒予防のために足の甲の筋肉も鍛えましょう⇒踵上げ (目安：10回)

※症状が強い場合やご不安な方は整形外科への受診を。



竹踏み



足趾で
ジャンケン



踵上げ