

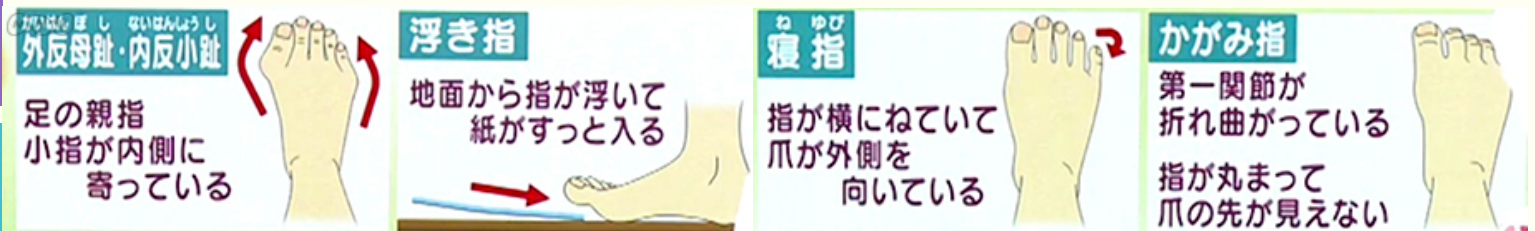
4S習慣通信

Vol. 31
4S習慣推進チーム
担当：菅原

今回のテーマ：元気に歩くために必要な足部の柔らかさ

立つ・歩くチカラを保つには、下肢の関節の柔らかさを保つことも重要です。今回は、特に足部や足の指に注目してご紹介します♪

①こんな症状はありませんか？～足の指をチェックしてみましょう～



もし気になる症状があったら、スタッフに聞いてみましょう！

②足指の動きをチェックしてみましょう



どの動きも支える
チカラを保つため
に大切です！

③セルフマッサージ～足部の柔らかさを保ちましょう～



足ゆびの間に手の指を入れ、ふんわりと
優しく握ってストレッチしましょう

私たちが立って活動する
時、歩く時、足部は全身の土
台となる場所です。

関節の柔らかさを保つこと
は、歩く機能を維持するだけ
でなく、痛みの予防にも役立
ちます。

ぜひお試しください♪

4S習慣推進チーム