

足つぼ歩道使用法①

足裏刺激①



丸い突起物の上に足の裏を乗せて、足の裏全体をほぐす。

※足の裏が痛い方は無理をしない。

もも裏のストレッチ①



手すりをしっかりと握り片方の足を前に出す。もう片方の膝を曲げながらお尻を後ろに預けていく。

※腰、足が痛い方は無理をしない。
※呼吸はとめない。

障害物ウォーク



手すりを握りながら下の障害物を登るようにあるく。

※障害物に足がつかないよう、股関節から高く足をあげる。



※股関節が痛い方は無理をしない。

※無理に足を大きく出さない。



※急がずゆっくりと歩く。



足裏刺激②



長い突起物の上に足の裏を乗せ、足の裏全体をほぐす。

※足の裏が痛い方は無理をしない。

もも裏のストレッチ②



手すりの上に足をあげて姿勢を正す。

※股関節、腰が痛い方は無理をしない。
※無理に足を上にあげない。



上体をゆっくりと前に預けていく。

※反動は使わずゆっくりと行う。
※呼吸はとめない。

太もものストレッチ



手すりをしっかりと握り、片方のつま先を持つ。

※膝が痛い方は無理をしない。
※呼吸はとめない。

足つぼ歩道使用法②

脚力強化(踏み台昇降)



姿勢を正して股関節から高く足をあげるようにしながら片足を台にのせる。
登る足はかかともしくは足の裏をしっかりと台にのせる。

※膝・股関節が痛い方は無理をしない。



もう片方の足も同様に台の上にあげていく。

※膝・股関節が痛い方は無理をしない。



台の上に登ったら下へ降りていく。
降りる際は初めに登った足から着地をするように降りる。(右足から登ったら右足から着地)手も大きく振りながら行う。

※降りるときはつま先から降りるようなイメージで。
※動作は焦らずゆっくり行う。

下半身強化(スクワット)



遊具の前で姿勢を正して手すりをしっかりと握って立つ。

※腰、膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくりとさげていく。

※座る動作はゆっくりと行う。
※手すりをしっかりと握りながら行う。
※呼吸は止めない。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ちあがっていく。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

サイドステップ



股関節を大きくあげながら障害物をまたぐ。

※膝・股関節が痛い方は無理をしない。



もう片方の足も同様に股関節を高くあげながら障害物をまたぐ。



この動作を端まで繰り返す。

※足元に注意をしながら急がずゆっくりと行う。



足つぼ歩道使用法③

上半身強化(うで立てふせ)



手すりをしっかりと握り、手すりに軽く寄り掛かるようなイメージで立つ。

※肘、肩が痛い方は無理をしない。
※肘は伸ばしきらない。
※腰は反らない。



お腹に力を入れて体勢をキープしながらゆっくりと肘を折り曲げ、上体を前に倒していく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。
※呼吸はとめない。
※背中とは反らない。



手すりが胸に近づいたら肘をゆっくりと伸ばしていき、元の姿勢に戻っていく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。
※呼吸をとめない。
※肘は伸ばしきらない。

下半身強化(ランジ)



姿勢を正して台の上に片足を乗せる。

※膝が痛い方は無理をしない。



背筋を保ったままお尻をゆっくとさげていく。

※座る動作はゆっくりと行う。
※手すりをしっかりと握りながら行う。
※呼吸は止めない。
※つま先より膝が前にでない。



膝が90度位まで曲がった段階でゆっくりと立ちあがっていく。

※立ち上がる動作はゆっくりと行う。

ふくらはぎの引締め



手すりをしっかりと握り、姿勢を正してかかとを深く下げる。

※足首が痛い方は無理をしない。



上体を立てたままかかとをあげていく。

※勢いはつけずゆっくりと行う。
※呼吸はとめない。



この動きを上下に繰り返し行う。