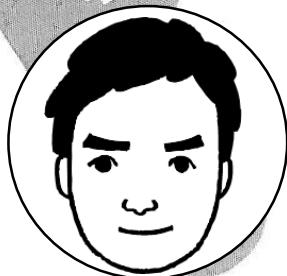


転ばぬ先の

# あしゆびケア



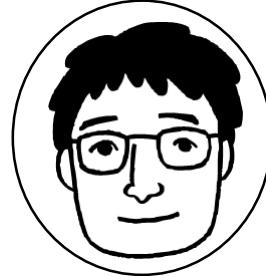
けんちゃん



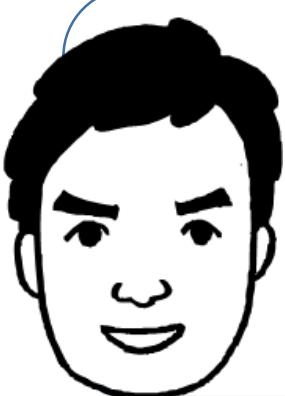
あしそう  
じいちゃん



ゆびこ  
ばあちゃん



Dr.まこと



転んで骨折したりすると、介護が必要な状態に近づいてしまいます。今後も元気に生活していくために健康寿命を延ばすことが必要です！

身体を支える土台である「あしゆび」を整えていきましょう。

さあ！Dr.まこと、一緒に紹介してください！

はい！  
皆さん一緒に  
やりましょう！



今から  
できる!

# 3分間マッサージ

1

モミ・コラ・スッポン



ゆびを引っ張り  
上下にユラユラ動かす



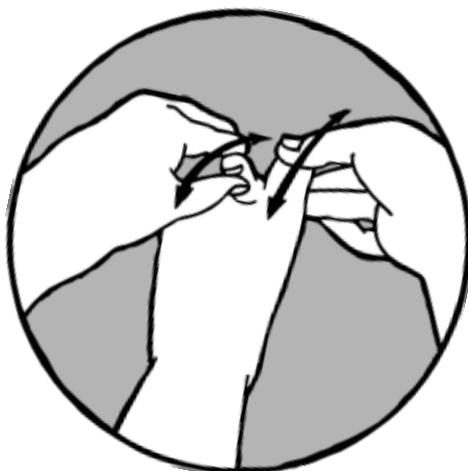
モミモミもみほぐす  
\*特に、ゆびの付け根

まっすぐ引っ張り  
ながらスッポンと放す

親ゆびから小ゆびまで、同じ動きを繰り返します

2

ギッチャコ



いたた  
痛いわ~



親ゆびから小ゆびまで交互に動かす

3

ギュッギュッ



足甲側に反らす  
足裏側に曲げる  
足首をもって  
内回し外回し



左右に軽く  
揺らす

動かすと痛みがある時  
は無理に動かさず、少し  
ずつ動かしていきましょ  
う。

あしゆびの間が狭くて  
痛いときは指が  
入るところ  
まで  
いいですよ。



# 4

あし裏モリモリ



テニスボール  
踏み



足が上がらない時は、  
テニスボールなどお助け道具  
を使っても  
いいですね。

# 5

かかとスリスリ



くるぶしに沿って、かかと辺りまで  
指でスリスリこするようにマッサージ

# 6

あし甲モリモリ



気持ちえ～わ  
足がほんわか  
してきたわ♡



親ゆびの付け根と小ゆびの付け根辺りを挟み、  
足の甲をしならせたり反らせたりする

# 7

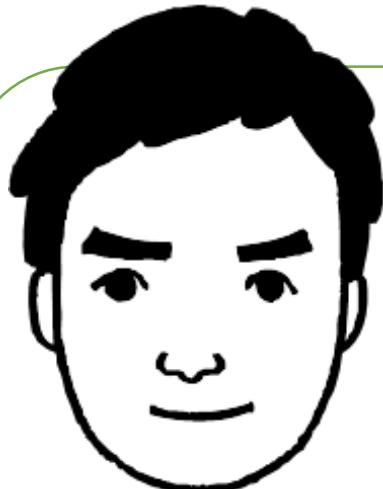
あし甲スリスリ



次は反対の足です。

足の甲のゆびの骨と  
骨の間を指腹でスリ  
スリマッサージする

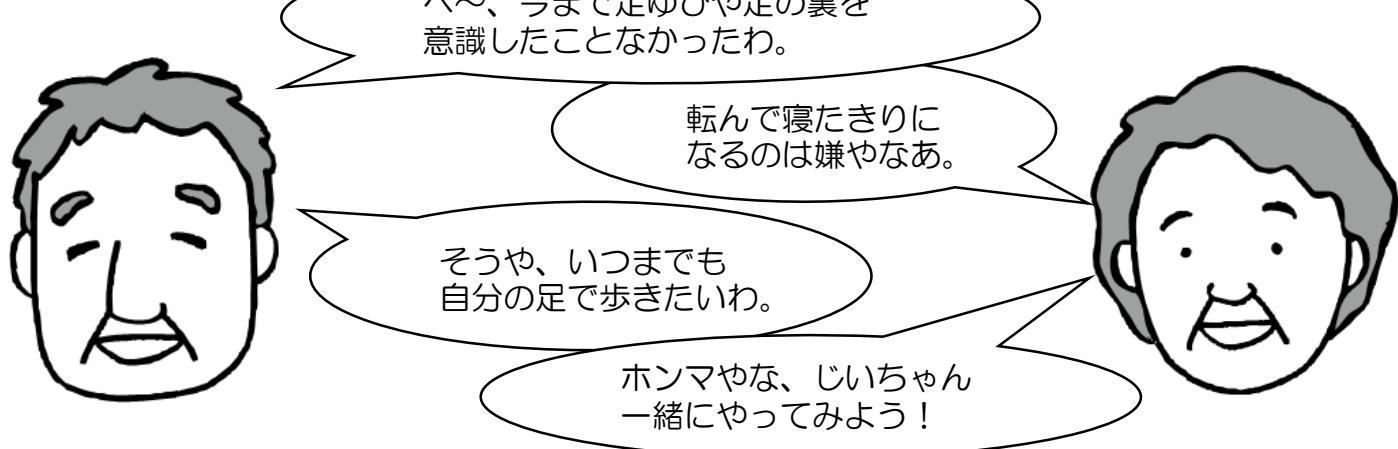




ここでは、なぜ泉大津市で「あしゆびプロジェクト」を立ち上げたのか？お話ししましょう！

現代人の多くは足ゆびに何らかの異常を抱えていると言われています。身体を支える足ゆびが浮いていることで、バランスがとりづらく転倒や骨折につながってしまうことも・・・

足ゆびを整えてしっかり大地を踏みしめることが、転倒予防の第一歩なのです！普段あまり見ることのない足ゆびや、足の裏。今日から意識していきましょう！



いいですね！痛みのないところから始めましょう。長い時間やりすぎるとかえって痛みを生じます。3分間くらいで毎日続けるのが効果的です。

また、人工の股関節や膝関節の手術をしている人は、「してはいけない姿勢」があるので、かかりつけ医に確認してから行いましょう。

糖尿病の人は足先に傷ができると治りにくいので、傷を付けないようにならねばなりません。

