

すこやか通信

R7.05.20
発行

季節の移り変わりがはやく、少し暑さを感じる時期になりました。春の過ごしやすいい気候はあつという間に終わってしまいますね。体調の良い日、悪い日があるかもしれないが、コツコツと運動を継続していきましょう。

普段の生活で転倒せずに過ごすことはとても大切です。転倒する原因は、筋力やバランス、柔軟性の低下。滑りやすい床や障害物。視力の低下、薬の副作用によるふらつきなど様々です。

その中で、今回は足首の使い方についてご紹介します。普段歩いていると、足を上げているつもりでも何かに引っ掛かり、つまずくことがあります。

基本的に歩行動作はかかとから着地して足の指で地面を蹴り出します。足首がうまく使えなくなるとつま先から着地をして蹴り出しがでさず、にちよこちよこと歩幅の狭い歩行になってしまいます。

そうならないためにも、足首を動かす訓練をしましょう。椅子に座ったままつま先を上げて、かかとを上げる動作を暇があるときにやって下さい。



この動作がしっかりとできると歩き方もとても綺麗に見えて

かっこいいですよ。歩き方を変えて安全な生活を続けてください。



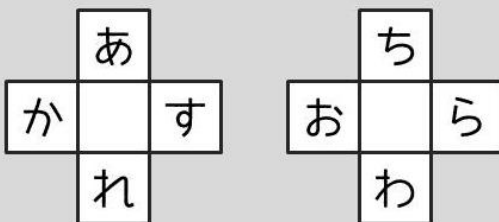
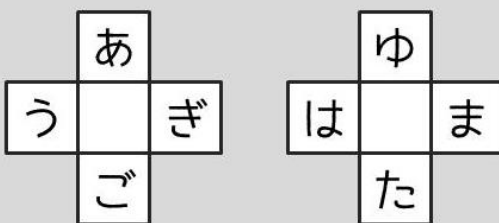
ゆりかごが揺れるような足運び

※ゆりかごを揺らすようなイメージ

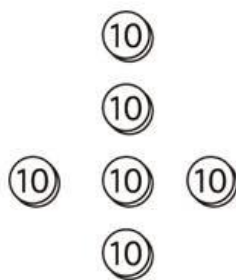


① かかとでトン ② 足の裏をボタン ③ 足の指でスーッ

真ん中に入る共通の字を
入れましょう。



10円玉を1枚
だけ動かして
縦4枚横4枚に
してください。
頭を柔らかくして
考えてね



突栗市は2005年4月1日に突栗郡4町が合併し、この2025年4月1日で市制20周年の節目を迎えました。この20周年のロ「マークには市民、地域、事業者、各種団体をあうわしており、突栗を一つに」を合言葉にさらなる成長を願って作られたそうです。

☆突栗市の雑学☆
面積の広さは豊岡市に次ぐ第二位 東西に32キロ南北に42キロ
千種川は名水百選に選ばれている 突栗の河川では2つだけ



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝