

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

37th
Lesson

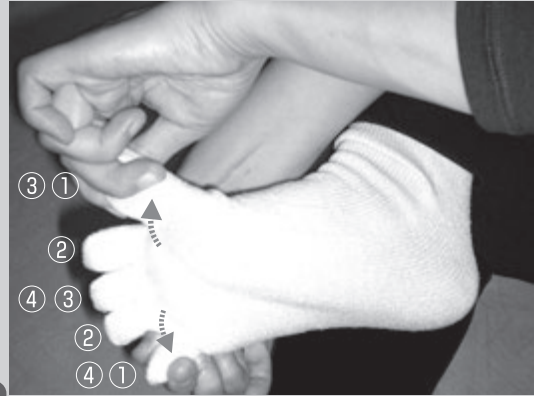
今月は「立ち座り」をテーマとしたセルフケアをご紹介します。

このセルフケアを行うと、足の裏がしっかりとほぐれて広がるため、床を掴むことができ、安定した立ち座りができます。また、歩行時にふらついた際、足裏でバランスを保つことも出来るので、転倒予防にも効果的です。

①上げた足の親指と小指を両手で持って、広げるように引っ張ります。



②横に広げながら、指を上下に10回動かします。同じく、人差し指と薬指⇒中指と親指を行い、中指と小指も行います。



③足の裏と甲を両手で両側から掴みます。足の裏を広げるように持ち、10秒間キープします。次に、足の裏を閉じるように持って、10秒間キープします。



永井先生からひと言!

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

今回ご紹介したセルフケアは、足の血流も良くなるので、冷え性や寝ているときの足つり改善にも効果的です!
また、歩行をする前に行うと、転倒予防の効果もありますよ。

