

8月のテーマはあしくび



# 足首

足首の動きをスムーズにする運動。  
アキレス腱やつま先を伸ばすことで、足がスッキリ。  
床に座った状態で、足首を動かすストレッチです。  
筋肉を伸ばしている事を意識しながら行ってください。

※紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

3回を目安に  
1日3セット  
行ってください。

1

背筋を伸ばし、両足を前に投げ出すようにして座ります。  
両手はお尻の後ろに付きます。息を吸い、息を吐きながら  
両足首を同時に前に倒します。息を吸いながら、  
アキレス腱を伸ばすことを意識し、つま先を自分側に動かします。



2

息を吐き、息を吸いながら、つま先を上にして  
ひざを伸ばした状態で右足を上に10cm程度上げ、  
10秒間キープします。息を吐きながら右足を  
おろし、左足も同様に行って下さい。



ひざにも嬉しい

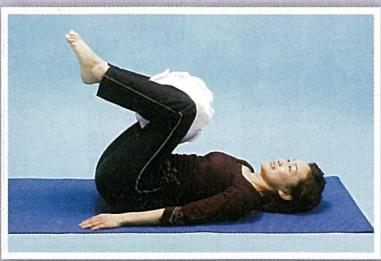
足を上げることで  
股関節も鍛えられるため、  
ひざの負担を軽減する  
ことが期待できます。



もっと  
プラスアルファ

クッションを使って、より強いストレッチをしましょう。

クッションがなかったら、  
マクラやタオルで  
やってみてね～



仰向けに寝転がり、両ひざを軽く曲げます。  
ひざとひざの間にクッションを挟みます。

息を吸いながらひざを頭に近づける  
イメージで足を持ち上げます。

息を吐きながら、戻ります。



ひざにも嬉しい

同時に太ももやふくらはぎも鍛えられるため、  
足全体の強化に役立ち、ひざにも嬉しい効果が期待できます。

3回を目安に  
1日3セット行って下さい。

