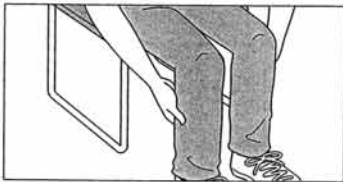


# 神戸町社協居宅介護支援事業所だより

## 1 手足さすり ※マヒのある人は、ももをさするだけでも良い。



ももの裏側も

下腿部も



左右の手のひらをすり合わせてから、太もも・ひざ・すね・ふくらはぎ……と、足全体を押しさすりましょう。

**効果** 運動前に足をリラックスさせます。

**ポイント** 両手をすり合わせたり足全体をさすったりすることで、手のひらの感覚も刺激します。

## 2 軽く足踏み(1から10を続けて3セット)



ももはあまり高く上げなくてもいいですよ。できる方は腕も軽く振ってみましょう。1から10を三度数えましょう。

**効果** 足の筋肉を刺激します。

**ポイント** 歩数を増やすことで、筋肉の持久力を高める効果も得られます。

## 3 指折りひざ伸ばし(左右3回ずつ)

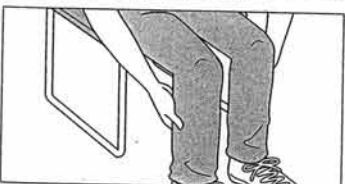


ひざを伸ばしたまま、指折りしながら10数えましょう。

**効果** ひざの筋肉を鍛えます。

**ポイント** 伸ばした状態を保つことで、筋肉への刺激が増え、筋力アップ効果が高まります。

## 4 足さすり ※マヒのある人は、ももをさするだけでも良い。



お疲れさまでした。先ほどと同じように、足全体をさすりましょう。手がたなでトントンたたくのもいいですね。

◎ 深呼吸をする。

……自宅で行える脚力アップ体操……