

みんなで元気アップ教室

元気アップエクササイズ

～足楽体操～

※体操中は声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の**急激な上昇**を招くおそれがあるため、
声を出して息をとめることを防ぎます
※イスはコマの付いていない、**安定感**のあるものを準備しましょう
※脱水症状を起こさないため、喉が渴く前に水分補給をして下さい
※**体調がすぐれない時や運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのない範囲で行ってください**

①足指じやんけん

※長時間同じポーズを続けると足の裏などがつるので注意

グー



・しっかり指を曲げ、
足の甲に拳を作る

パー



・足指全体を広げる

チョキ
(親指上)

（親指下）



・親指を下にする

・親指を上にする



②足のマッサージ

○足の指反らし



・手の親指は
足の指の
間に入らない

・手と足で握手する



・握手をしたまま足の指を引き寄せる
・握手をしたまま足の指を反らせる

○足の裏ほぐし



・足裏全体を叩く



・足裏全体を押してほぐす

※片足を膝に
乗せられない
場合は床に
座って行う

③しゃくとりむし



・かかとを内に戻す



・しっかりと
つま先を上げる



・つま先を揃える



・しっかりと
つま先を上げる



・つま先を外に向ける



・しっかりととかとを上げる



・かかとを外に向ける



・しっかりととかとを上げる