

転びにくい体力づくりをしましょう

ほんのちょっとした段差でつまづいたりしませんか？足裏の筋肉を鍛えたり、柔らかくすることで、バランスがとりやすくなり、転倒しにくくなります。

①足首まわし

座って足首とつま先を持ち右回り、左回りそれぞれゆっくり5回ずつまわしましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう。



②足指じゃんけん (グーチョキパー)

足の指で、じゃんけんをしましょう。足がつかないように気をつけてください。

グー チョキ パー



③タオルギャザー (指つかみ)



タオルを床（畳）に引いて、引き寄せます。

タオルのギャザーができるように、だんだんと足の裏が柔らかくなってきます。

5本指靴下^{ぞうり}や草履を履くことは足裏トレーニングにもなります！