

あなたは足の指を自由に動かしますか？

タオルをつかめます？
指でジャンケン出来ます？

日常生活で足の指を動かすことってあるかな・・・

いかに
意外にあるのです！
どんな時に動かしているかな？

足の指が動かしづらいとどうなる？

- ・ バランスが悪くなる
- ・ ケガしやすくなる
- ・ 足首が固くなる

※足のうらはたくさんの感覚を感じます！

南米の人が、はだし
でサッカーしている
のを見たことないで
すか？



©YAHOO! 画像

動かしづらい・・・どうしよう？

足の指をたくさん動かそう！

足の指でジャンケン



グー



チョキ



パー

※足首は出来るだけ捻らないでやってみよう！

タオルつまみ



足のうらを
しっかりとつ
けて行いま
しょう！

指反らし



足首をひねら
ないで行いま
しょう！

指は出来るだ
け反らないで・・・

しっかりと
踏んぼる！

指が動かないとどうなる？

テープで指を固定



がっちり



歩きづらい・・・



バランス悪い・・・

指が動くことは重要なのですね・・・



足の骨模型

⇒ 細かい骨がたくさんあるのだ

足の指がしっかりと動かないと、足全体の動きが固くなってしまふ・・・

⇒ つまみ！

足首の捻挫をしやすくなったり、膝をケガしやすくなってしまふのだ！

※足のうらは柔らかい方がバランスよくなるのだ！

実験

おっと・・・



前にバランスが崩れそうになると・・・



指が曲がるのだ！



©YAHOO! 画像



はんまぼき
© 範馬刃牙

やっちはダメですよ！

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。