



足裏を鍛えよう

足裏には繊細なセンサーが多くあり、足の裏から受け取った情報を脳へ伝えています。高齢になると浮腫や足裏の筋力低下によって足裏の筋肉や感覚が鈍くなり、反応が遅れて転倒につながってしまいます。

足裏の感覚が鈍くなるとどうなるのか

よく見かけるのは、「**足の裏を付けると親指側が浮いている**」「**足の裏全体がペタッとついてしまう扁平足と呼ばれる状態**」「**指の間に隙間がなく、開くことができない**」などです。そのような場合は特に感覚が鈍くなり、バランスが崩れやすくなっている方が多いです。

生活機能ステップアップ!

足裏の自宅でのトレーニング法

足裏をほぐす



テニスボールやゴルフボールなどを使って足裏をほぐしていきます。イスに座り、ボールをコロコロと転がすイメージで、怪我をしないように「痛いけど気持ちいいな」と思える強さで行いましょう。

ビー玉など使って
全体的にほぐすのもOK



足底や足の指の筋肉をつける

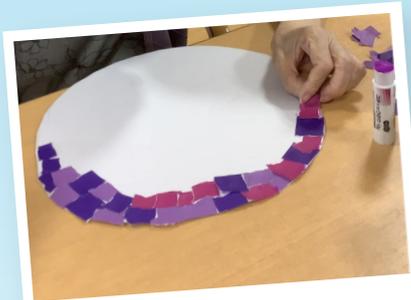
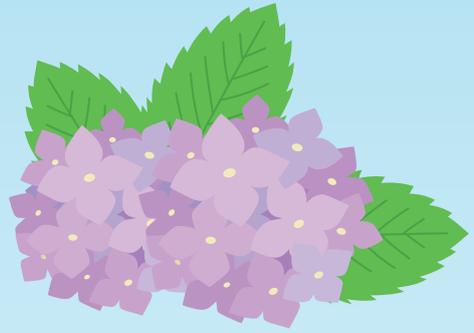


タオルギャザーといい、タオルの上に足を置き、足の指の力を使ってタオルを手繰り寄せてきます。意外と難しくてしんどいです。指をグー・パーと動かすことがポイント!

指先の力がつくとき立った時の
足の踏ん張りがきくようになります



紫陽花が咲きました



折り紙をちぎって



自由に貼り付け



折り紙をちぎって思い思い自由に貼っていただきました。紫を基調とする方やピンクを基調とする方、何重にも重ねながら作る方もいらっしゃり、とても個性あふれる作品になりました。
リニエデイサービス藍住には、少し珍しい紫陽花も咲いています。カシワバアジサイというそうです。白く華やかな姿でいつもご利用者のみなさまを温かく迎えてくれています。

リニエデイサービス藍住で生活機能を高めませんか

【一日利用】 10:00～16:15 食事あり・入浴あり

【送迎範囲】 藍住町・北島町
板野町・応神町・大麻町の方もお問い合わせください



生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie

 リニエ デイサービス 藍住

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1

TEL:088-677-9926 営業時間 月～金 9:00～18:00

