

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



転倒予防！つま先ストレッチ つま先を動かして自分の名前かける？

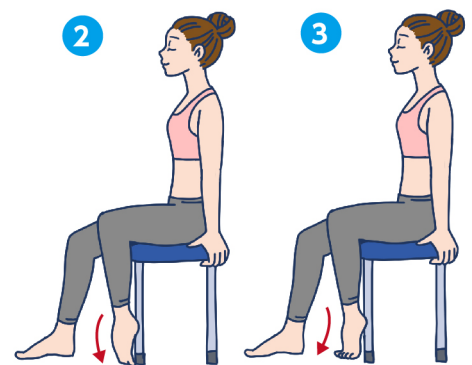
簡単だけど、効果抜群つま先ストレッチ

つま先ストレッチは、足の指や足首の柔軟性を高め、バランス感覚を養うことで転倒のリスクを減らすことを目的とした運動です。いろいろな運動の仕方がありますが、ここでは、簡単にできるつま先ストレッチをご紹介します。短時間ででき、デスクワークをしながらでも、公園のベンチでも、どこにいてもスキマ時間で取り組みます。では、さっそく始めましょう！



1. イスに座ってつま先ストレッチ

- 1 足を軽く開き、背筋を伸ばして椅子に座ります。
- 2 片脚のつま先を床に立て、足の甲を伸ばします。
- 3 足裏側の指の付け根を床に押し付けて、足裏を伸ばします。
- 4 ②・③を片脚ずつ交互に3～4回繰り返します。



2. つま先で名前を書くストレッチ

- 5 足を軽く開き、背筋を伸ばして椅子に座ります。
- 6 片脚を上げて膝を伸ばし、平仮名の「あいうえお」を書きます。それができたら、次は自分の名前を書いてみましょう。
- 7 上まで持ち上げられない時は、かかとを床につけたまま、または、床に足を伸ばしてつま先を上にあげ書いてみましょう。
- 8 ⑥を片脚ずつ交互に3回繰り返します。

ストレッチをしている時に、上半身が後にそり返ったり、手でイスをつかんで無理に足を上げたりしないよう気をつけましょう。無理せず、つま先と足首に意識を向けて行ってください。日頃からつま先や足首を柔らかくしておくことで、転倒予防に役立ちます。



今日の雑学
It's a Trivial!

梅子黄

(うめのみきばむ)

暦の七十二候で芒種の末候。新緑の中で、梅の実が熟し、黄色く色づき始める頃です。この時期に雨がよく降るので梅雨（つゆ）となったとされます。

2025年は6月16日～6月20日

戻りなき
日が黄梅の
黄を弾く
八木澤高原