

# 転倒予防は「足の指」から！

皆さんが何気なく、立ったり歩いたりする際に使われる「足の指」。実は身体を支える大切な役割を果たしています。足の指がうまく使えないと、足首や膝、股関節などの動きが悪くなったり、身体全体のバランスが崩れ**転倒の原因**になったりします。

## ●足の指の役割

### ①身体のバランスをとる

足の指一本一本が微妙な力加減で重心をコントロールしています。

またバランスを崩しかけたときに重心を戻すように働き、**転倒を防ぎます**。

### ②歩くときに地面を蹴り出す

足の指で地面をつかみ蹴り出すことで推進力を生み出します。

歩行が安定し、**長距離を歩いても疲れにくくなります**。

## ●「ゲー・チョキ・パー」ができない人は要注意！

裸足の状態でゲー・チョキ・パーを試してみましょう。足の指がうまく曲がらない、もしくは開かない場合は、**足の指の機能が低下している可能性があります**。

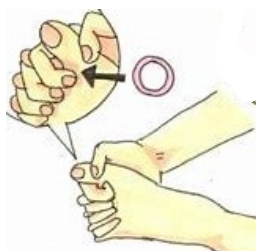
## ●簡単！足の指のトレーニング

椅子か床に座った姿勢で、  
痛みのない範囲で無理せず行いましょう。



### 足の指と手の指で握手

5本の手指を、それぞれの足指の間の奥までギュッと入れ、ゆっくり回します。



### ゲー・チョキ・パー

握りこむ



しっかり開く



### タオルのたぐり寄せ

かかとが浮かないようにして、足指だけでたぐり寄せます。



### ビー玉つかみ

ビー玉を足指でつかんで箱に入れます。  
ビー玉以外でも良いです。



こつこつ続けて、足の指から健康に！