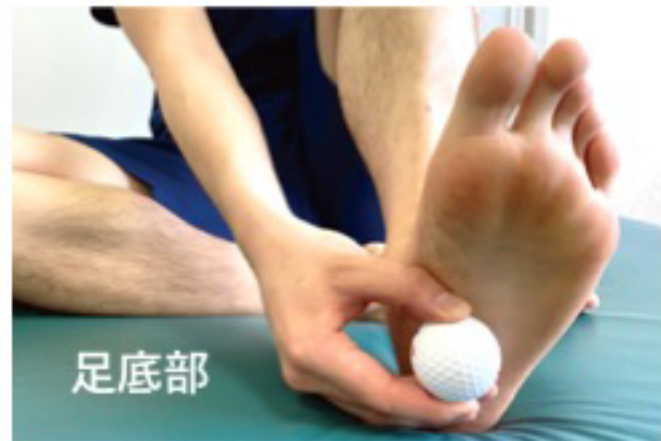


セルフマッサージ

【目的】硬くなった筋膜をほぐす



足底にボールを当てて、ボールに体重をかけて、様々な方向にゆっくり動かす

- ・ 足底の硬くなった筋膜がほぐれることによって痛みが和らいでくる
- ・ 痛みの強さによって体重のかけ具合を変えてセルフマッサージを行う

ストレッチ 【目的】 足底筋群・下腿筋群の柔軟性向上

足底筋群のストレッチ



【方法】

かかとと足の指を持ち、足底の中心部を引き離すように伸ばす



【方法】

足の指を地面につけかかとお尻を乗せた状態で徐々に体重をかけ、足底を伸ばしていく

下腿筋群のストレッチ



【方法】

両足を前後に1歩分開いて立ち、つま先を平行に揃え、かかとを床から離さないように体重を前脚にかけながら下腿部を伸ばす



【方法】

片膝を立てて座り、膝を抱えながら、かかとを床から離さないように体重を前にかけて伸ばす

足底筋膜の柔軟性を改善することによって
荷重時の伸張ストレスを軽減することにつながる

下腿筋群の柔軟性を改善することによって
足部のアーチ機能を補助することにつながる

筋力トレーニング

【目的】足趾の機能改善

タオルギャザー
(足底筋群)

【ポイント】

- ・足の指の力だけでタオルを手前に引き寄せる
- ・かかとは動かさず、指をできるかぎり大きく動かす
- ・重り等をタオルの上に置くことで負荷が上がる

グーチョキパー(足趾筋群)

正常位 グー チョキ チョキ パー
(親指上)(親指下)

グー：指全体で握る チョキ：指を上下に開く パー：指全体を開く

【ポイント】

- ・一つ一つの動作を大きく行う
- ・スムーズに動作ができなければ、手で補助しながら動かしていく

筋力トレーニング

【目的】 下肢の筋力強化

カーフレイズ(下腿三頭筋)

①地面で(両足)



②地面で(片足)



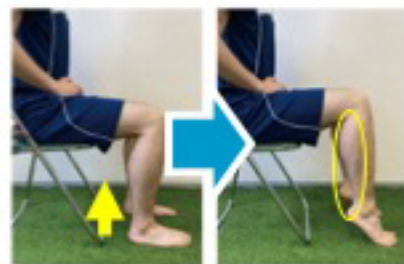
③台を使用(両足)

※かかとを台よりも
下げた状態から上げる

【ポイント】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる
- ・台や階段を使ったり、片足で行うと負荷が上がる

シーテッドカーフレイズ(ヒラメ筋)



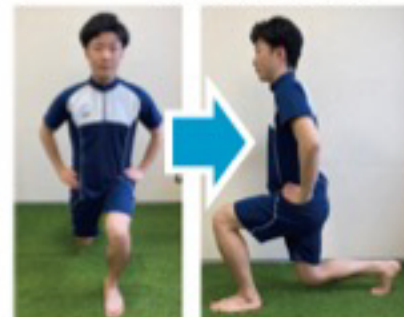
【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくり上下させる

【ポイント】

- ・膝の上に物を乗せたり、膝を人に押しってもらうと負荷が上がる

ランジ(下肢筋群)



【ポイント】

- ・上半身を前に倒しすぎない
- ・膝をつま先より前に出しすぎないようにする
- ・膝が内側に入らないようにする