

はつらつ！

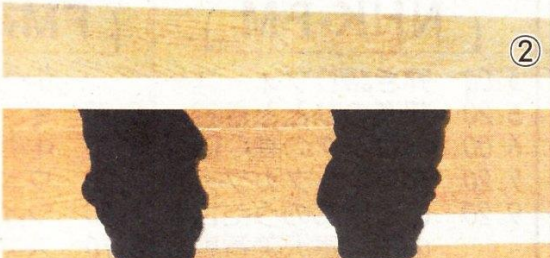
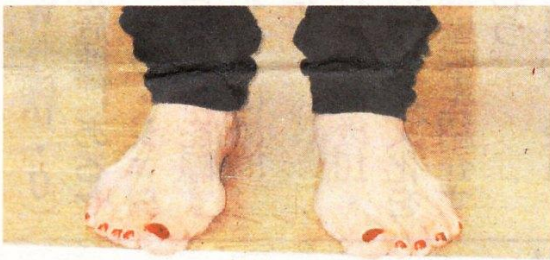
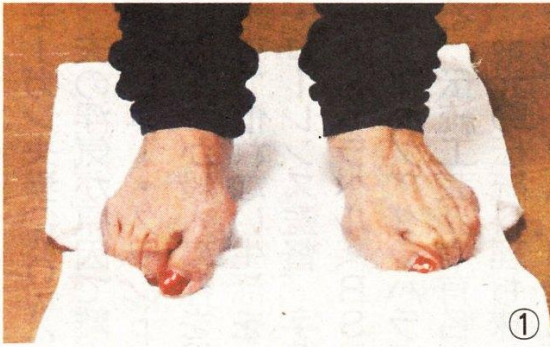
元気へ一歩

日本柔道整復師会

46

今回は、床に足の裏をつけた状態で、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せせる運動です。踏ん張る力が強くなるため、バランス能力が高まり、転倒防止にも効果があるといわれています。

【方法】①いすに腰掛けるか、立った姿勢で足元にタオル



### ・タオル巻き取り

を伸ばして敷きます。足の指を、大きく開きグー、パーするように曲げ伸ばし、タオルをつかむようにたぐり寄せます。たぐり寄せたらまた広げて、これを10回くり返します。

②タオルを使用しない場合は、床に線を引き、つま先を合わせます。

③タオル巻き取りと同じ要領で、かかとが線を越えるまで前に進みます。これを10回くり返します。

(文は日本柔道整復師会会員の萩原俊幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会  
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号  
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475  
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>