

禁無斷轉載©東京法規出版
LS010230-017

1 フットケア

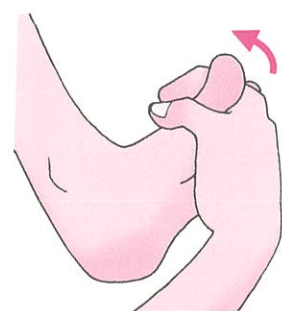
入浴のときにおこなうと効果的ですが、入浴ができないときは、足浴をしながら、またはしたあとにおこなうとよいでしょう。

1 足指をひろげるようにして洗う。

入浴のときなどに足にせっけんをつけ、指をひろげるようにして、いたわりながら洗う。日ごろのつかれとよこれを落としてあげよう。

※この際に、糖尿病の人は足指のまたに傷をつけてはいけない。あかすりタオルなどでゴシゴシやると、傷がつくことが多いのでやめる。健康志向が強いとやりすぎることが多いので、注意が必要。

2 足指を上下に動かす。



足の指のあいだに手の指をはさみこんで、足の指を上下に動かす。

3 足指、足裏のマッサージをする。

手の親指で、とくに土ふまず全体や足の親指下のふくらみ部分（母指球）とその周辺をマッサージする。



4 足指をまっすぐひっぱる。

手の指で足の指をつまみ、1本ずつひっぱる。



★入浴後は、足の指のあいだの水分をよくふきとり、足の指をひろげてよく乾燥させる。

2 新聞紙ギャザー

いすにすわっておこないましょう。

1 新聞紙を男性は1/2、女性は1/4に切る。

手で新聞紙をしっかりとくまるめる。呼吸をとめないで、片方の手だけでしっかりとまるめる。できるだけひじをのばしておこなう。

2 まるまった新聞紙をひろげる。

まるまった新聞紙を足もとにおき、両足で指先をうまく使いながら、新聞紙を破かないようにひろげる。新聞紙のしわもしっかりのばす。

3 新聞紙をまるめる。

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙をまるめる。たぐりよせられたら、足裏を使ってかたくまるめる。



4 新聞紙をひろげる。

ふたたび足指を使って、新聞紙をひろげる。2度目は破れやすいので、ていねいにおこなう。

5 新聞紙をまるめる。

ふたたび足指で新聞紙をまるめる。うまく足指と足裏を使うこと。



6 足裏でふむ。

しっかりとまるまったら、足裏でふみつけ、新聞紙の刺激を感じる。つぼおしの要領で気持ちのよいところを刺激すること。

※歩く際には足裏の感覚が重要なので、足裏の感度を高める。

7 足指でもち上げ、ゴミ箱にすてる。

かたくまるまった新聞紙を足指でつまみ上げ、手にもちかえてすてる。グループで実施できるときは、足でとなりの人にパスしてみる。その際にはあまり足を高く上げないように気をつける。



3 足首全体の回旋

いすに深くすわり、からだを安定させてからおこないましょう。

1 足首をゆっくり大きくまわす。外まわし、内まわしをおこなう。反対の足もおこなう。



2 足の指のあいだに手の指を深く入れ、1と同様に足首をゆっくり大きくまわす。外まわし、内まわしをおこなう。反対の足もおこなう。



4 足の指と足首のストレッチ体操

足の指や足首をのばす体操です。

1 足の甲に手をおき、手前に気持ちのよい程度にひきよせ、20～30秒間保つ。



2 足の甲側から指先をつつみこむように手をおき、指をそらせるようにしてのばし、20～30秒間保つ。



3 さらにイラストのような指の形をつくることを10回くり返す。この形から、足指に力を入れて手の指をはじくと効果的。



4 反対の足もおこなう。

5 足部の形状を刺激する

足や足の指をのばしたり刺激したりします。

1 親指のつけ根の横と小指のつけ根の出っぱり部分を、片方の手で左右からはさみこみ、足の前方部を弓状にしならせる。

2 もう片方の手でしなっている部分を甲側からマッサージする。骨の方向にそって刺激する。



3 足の甲の一番もり上がっている部分がよりしなるように、足の厚みのちょうど中間あたりを左右から片方の手ではさみこむ。

4 もう片方の手でしなっている部分を甲側からマッサージする。



5 反対の足もおこなう。

6 足部の内返し運動

足の関節を柔軟にし、動かせる範囲をひろげます。

1 足の横側（小指側）から、足の裏がよく見えるようにひっぱり上げる。

2 反対の足もおこなう。

