

## 「運動不足は足もとから解消！！～座ってできる足趾エクササイズ～」

新型コロナウイルス感染拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動を十分に楽しめない状況が続いています。また、在宅勤務が増え、デスクワークの時間が増えている方も多いと思います。

身体の中で唯一地面と接している足部（足首から下）には小さな骨や筋肉がたくさんあり、私たちの身体を支えています。また、足の裏には無数の感覚センサーがあり、足部の動きをサポートしています。日常生活において立ち姿勢や歩く機会が減るとこれらの機能が低下し、何気ないところで転倒するなど多くの弊害をもたらします。また、足部機能が衰えた状態で運動をするとバランス機能が低下し、ケガが発生しやすくなります。さらには、運動パフォーマンスの低下につながり、悪循環となります。

今回は、足部機能を活性化させる足趾エクササイズを2つご紹介いたします。

こちらのエクササイズはデスクワークを行いながらでもできます！

快適に運動できるように足もとから準備していきましょう！

※注意※ 足部にケガがある方は、ケガが完治された上で実践してください。

### <TOS( Toes-Spread-Out )エクササイズ>



①足の裏全体が床につくように座ります。



②踵をつけた状態で  
足趾を上げます。



③小趾だけを開けて  
床につけます。



④母趾も開けて  
ゆっくり床につけます。

⑤ ②～④を  
繰り返します。



(参考：Moon-Hwan Kima et al. Comparison of muscle activities of abductor hallucis and adductor hallucis between the short foot and toe-spread-out exercises in subjects with mild hallux valgus. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 26, 163-168, 2013.)

## <タオルギャザーエクササイズ>



①タオルを前方へ広げ、足をタオルの上に置きます。

※ 初めて行う際には両足から始めましょう！

※ 慣れてきた場合には片足で行っていきましょう！



②踵をつけた状態で  
足趾を開けます。



③足趾をしっかり曲げ、  
タオルを掴み、  
引き寄せます。



④ ②・③をタオルの端まで  
繰り返します。  
タオルの長さが長いほど  
強度が増します。



( 参考：加賀谷善教：足部・足関節の機能評価と機能的な運動療法を理解する，教科書にはない敏腕 PT のテクニック 臨床実践 足部・足関節の理学療法，松尾善美監修，株式会社文光堂，49-50，2017. )

その他にも「足趾でジャンケンをする」、「ビー玉程度の大きさのものを足趾で掴み、移動する」、「足趾でペンを持ち、字を書く」などのエクササイズも効果的です！