



# タオルで下肢の体操



## 1. お尻ほぐし

<片足10秒>



膝にタオルをかけ胸の方に引きよせる  
足を変えて左右行います

## 2. ふくらはぎ伸ばし

<片足10秒>



つま先にタオルをかけて引き寄せる  
足を変えて左右行います

## 3. ももの前伸ばし

<片足10秒>



足首にタオルをかけ引きよせる  
膝が痛いときは、無理をしない  
足を変えて左右行います

## 4. ももの前ほぐし

<片足10秒>



ももにタオルを下から通し、筋肉を  
揺らす様に、上下にタオルを動かす  
足を変えて左右行います

## 5. 足の疲れとり

<片足10回>



沢山歩いた時は  
積極的に行いましょう

タオルを結び結び目を膝の後ろに  
挟みかかとお尻をたたくように  
ぶらぶらします

## 6. 足の裏ほぐし

<片足10回>



結んだタオルを床に置き土踏まず  
を刺激するようにしっかり体重をかけ  
ます

## 7. タオルギャザー

<片足10回>



タオルを床に置き足指で  
しっかりタオルを引き寄せます

歩行機能の改善に  
もつな갑니다



福岡市西区保健福祉センター  
地域保健福祉課

R.2.7 作成

