

# 虹だより 第76号

平成31年 2月15日(金曜日)

発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

## 書初め



1月21日に、「書初め」を行いました！皆さん、それぞれ思いを込めて、書きあげていました。  
ちなみに・・・職員も書きあげたのですが、なかなか個性が出ていて面白いですよ！  
フロアに飾ってあるので、是非ご覧下さい。



## 大久保OTの リハビリポイント！



皆さん、こんにちは。雪が多く寒い日が続いていますが、転ばずに過ごさせていただけますか？

今回は、椅子に座ったまま行う**足指の運動で転倒予防**をしていきたいと思えます。

ばらばらに足指を動かす事は、難しいですが、「足指を動かす」運動には、「血行」や「代謝」を向上し、「足の疲労」を回復させるなどの効果があります。そして、足指や足底を敏感にするとバランスが良くなり、転倒予防にもつながります。

① それではやり方を紹介していきます。  
まず、椅子に座った状態で両足の足裏をぺたりと床につけます。

② はじめに右足親指だけを上にあげます。それから順番に小指まで上げていきます。

③ 同じように、左足の指も順番に上げていきます。

④ 次に、両足の全ての指を同時にグイッと上げます。

⑤ その状態から右親指から順に小指まで下していきます。

⑥ 同じように、左足の指も順番に下していきます。

※足指がつかないように、少しストレッチしてから行うと良いでしょう。また、足だけでできない場合は、はじめは手を使って曲げても構いません。

※足指が硬い方は痛みや関節が『ポキッ』となる事がありますが、転倒予防に大きくつながっていきますので、根気よく毎日続けましょう。