

てごころ



てごころでは介護予防と地域交流の一環として、様々なテーマで無料での講座を開催させて頂いております。6月にも横浜の地域包括支援センターのご協力のもと、地域ミニデイサービスにおじゃまして頂いて介護予防講座を行いました。今回はそのテーマ内容と一部様子をご紹介します。



介護予防講座の様子です。



一緒にツボ押し
しましょう！



くるぶしから
指4本目の
位置です



ツボはどこ？

フットケア講座

フットケアで毎日の体づくりに役立てましょう！

今回のテーマです。
みなさんと一緒に行いました。



①足の裏の運動

指をつまんで互い違いに動かします。



指と指の間に自分の手を入れ、足首をグルグル回します。



②足首の運動

つま先を上げ「パタン」と下ろします。 かかとを上げ「ドスン」と下ろします。



できるだけ大きな音が出るように！！

第2号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を ～

③股関節の前屈 (足の付け根と腰の運動です)



足の付け根から体を倒します。
息を吐きながら、ゆっくりと
床に手を伸ばしてみましょう。

④足の裏側のストレッチ



足首を直角にして、**もの裏～
ふくらはぎ**をしっかり伸ばして
下さい。できる方は、足先を手で
引っ張り伸ばして下さい。

⑤股関節のストレッチと運動 ※膝に痛みがある方は無理しないで下さい。



太ももを上げ「**ドスン**」と下ろします。
出来るだけ**大きな音**が出るようにやってみて下さい。
この動作は、骨に負担をかけることで骨を作る細胞を
刺激する運動です。

息を止めないで、ゆっくり呼吸
しながら行なうことが重要なね！

これなら毎日できそうね♪



⑥股関節を意識しての前かがみ



両手を足の付け根に置きます。
(骨盤とふとももで手を挟む)
背中を伸ばしたまま、股関節から体を倒します。
足の裏はしっかり床に付けて下さい。

⑦お尻上げ運動



腕を組んで体を前に倒します。
両足に体重がかかったらお尻が
浮くくらい上げて5秒間保持しましょう。
足の裏全体に体重をかけます。

豆知識

体のツボは『365』あると言われており、
足裏のツボは60～70あります。
その中で様々な疲れに効果のある「湧泉」と
いうツボを覚えておきましょう！
「湧泉」は万能ツボで、
体のあらゆる疲れが
とれて、不調を改善する
効果があると言われて
います。



足裏マッサージとトレーニングは日々の運動にお役立て下さい。



今回の講座では、分かりやすく良かったです。とのお声を頂きました。

最後のお茶会にも参加させて頂き、手作りのおやつを
ご馳走になりました。

とても美味しかったです♡

