

# 足うら体操

### 足うらの役割

- ◆ 足部には3つのアーチがあり、荷重が加わった際にクッションの役割をして衝撃を緩衝します。



横アーチ



内側縦アーチ



外側縦アーチ

### 長腓骨筋の役割



横アーチの保持

長腓骨筋は足部アーチの保持をします。長腓骨筋の働きが衰えることでアーチが低下して足の変形や痛みが生じることがあります。

長腓骨筋の収縮

縦アーチの保持

# 筋力トレーニング



## ポイント

- ・反動や勢いをつけない
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・体重が乗るところを意識する

### ◆足の筋肉(長腓骨筋) (5~10回程度:左右)



片脚立ちになります。イスや壁などを支えにして構いません。



足の指全体を反らします。前足部に体重が乗るように意識します。



足の指を反らした状態で片脚立ちになります。



片脚立ちの状態、膝の屈伸運動を行います。

※痛みがある場合は膝をあまり曲げないように行ってください