

# 足首の運動 足首の柔軟性を高めます！

＜すねの筋肉＞



＜すねの筋肉＞右脚を組み、右足首を右手で固定して、つま先を手前に引いてすねの前の筋肉を伸ばします。反対側も同様にストレッチします。

＜ふくらはぎ＞右脚を組み、右かかとを右手で固定して、つま先を手前に引いてふくらはぎの筋肉を伸ばします。反対側も同様にストレッチします。

＜ふくらはぎ＞



※関節に痛みの有る方は無理をしないで下さい！  
※呼吸しながらストレッチして下さい！

運動の目安  
• 10回×2～3セット/日

新里クリニック浦上  
リハビリテーション室