

予防リハビリテーション編①『転倒予防は足元から』

～足趾（足の指）のリハビリテーション～

足の指を鍛えて、転倒を予防しましょう！！

●足の指（足趾）と転倒の関係性について

足趾（足の指）は歩行やバランスを支える大切な役割があります。
足趾を鍛えることは、転倒予防につながります。

●転倒予防のポイント 足の指は「第二の土台！」

足の指がしっかり使えると

・歩行が安定する ・バランス能力が向上する ・転倒予防につながる
毎日少しずつ足の指を動かす習慣をつけましょう。



セルフチェック！自分で確かめてみよう！

こんな症状ありませんか？（以下の項目に1つでも当てはまるかチェックしましょう）

Check
Point

- ☐ よくつまづくことがある
- ☐ 歩く速度が遅くなったと感じる
- ☐ 足の指が大きく開けない

1つでも該当する方は足趾の筋力や柔軟性が低下している可能性があります。



今すぐできる足趾トレーニング

1セット10回 1日3セット推奨

足趾トレーニングは下記の運動がおすすめです！

足趾じゃんけん



Point

「グー」「チョキ」「パー」をゆっくり10回繰り返しましょう。足の指を大きく動かすことを意識しましょう。

ビー玉つかみ（お手玉でも可）



Point

ビー玉（またはお手玉）を足の指でつかみ、1回10秒ほど持ち上げましょう。

つま先立ち保持※

Point

壁やテーブルの上などに両手を置き、つま先立ちしながら1回10秒保持しましょう。
※立位保持が難しい場合は椅子に座って行いましょう



運動する際の注意事項

- ・運動を行う場合には下記の点に気をつける
- ・痛みや強いしびれがある場合は中止してください
- ・体調が優れない日は無理せず休みましょう
- ・足趾じゃんけん、ビー玉つかみは椅子に座って行いましょう



理学療法士の豆知識

足趾把持力（足の指で地面をつかむ力）の低下は転倒リスクと関連することが報告されています