



## 足首を固くしないようにしましょう

理学療法士  
鈴木 徹大

人の身体が動くのは筋肉や関節などがあるからであり、関節は骨と骨をつなぐものです。全身の関節は265個あると言われていています。私達理学療法士は、よく「関節を固くしないように」と口にします。関節を固くしないように関節を動かしたり、ストレッチを行っています。



今回はたくさんある関節の中から足関節（以下、足首）をピックアップして、なぜ足首が固くなることで起こり得ることや予防法について話をしていきたいと思います。

足首は心臓から遠いところにあり、地面に近い関節です。  
そんな足関節が硬くなってしまうと・・・

- ・ バランスが悪くなり、不安定になる
- ・ 足がむくみやすくなる
- ・ 血流が悪くなり、冷えに繋がる
- ・ 足首が垂れてしまい、すり足のようになる
- ・ 歩く歩幅が狭くなる
- ・ 太ももの裏側からお尻にかけて上手に力が伝わらない



などのことが起こるとされていますが、足首を固くしないようにすれば予防できることもたくさんあるのです。これから予防法を紹介していきますので、実践して足首を守りましょう！

**関節が固まるのを防ぐ予防法は、  
裏面をご覧ください>>**

## 関節が固まるのを防ぐ予防法

### ①アキレス腱のマッサージ

#### 方法

アキレス腱をつまんで上下左右に動かします。



### ②ふくらはぎのマッサージ

#### 方法

ふくらはぎの細くなっている部分をつまんでマッサージをします。



### ③足関節のマッサージ

#### 方法

足首の前面を上下にマッサージをします。



### ④足首の運動

#### 方法

足首が柔らかくなったら上下に動かしていきましょう。



今回は足首についての話でした。実際に利用者様の訪問をしていると、よく足首が固くなっている方に遭遇します。足首を守ることでたくさんの効果も得られるので、是非実践してきましょう！

2019年11月

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
**めぐみ訪問看護ステーション**

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル3階

医療法人社団 めぐみ会  
**杉並堀ノ内クリニック**

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ  
テーション