



「やる気」を引き出すトレーニング

～足と脳の関係性～

運動がしたいけど、なぜか「やる気」が出ないことって経験ありませんか？
それは、心の問題だけではなく、脳も関係しているってご存じでしたか？



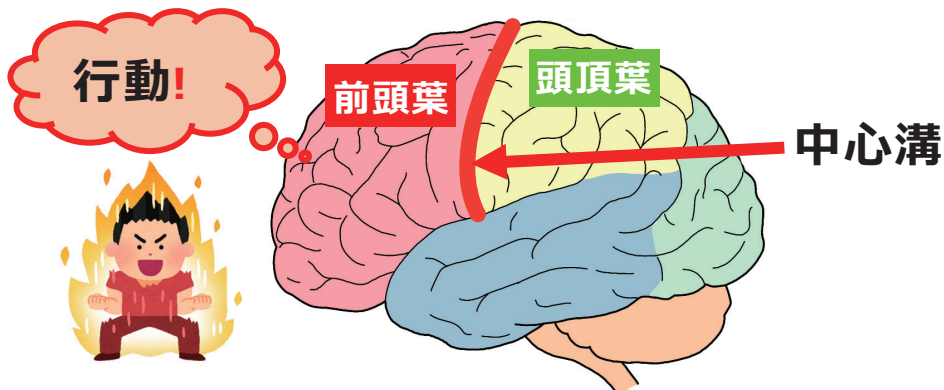
大脳の仕組み



大きくいって大脳は、**前頭葉**と**頭頂葉**との境界である中心溝よりも**前方(前頭葉)**が**“行動”**に、**後方や下方は“感覚”**に関係しています。

中心溝の前壁は一次運動野と呼ばれ、身体各部位の筋肉を動かす為の信号を出力しています。一方で後壁は、一次体性感覚野と呼ばれ、身体各部位からの感覚情報の入力を受け取ります。

「やる気」は行動を起こすことと関係が深く、**前頭葉**が重要な役割を担います。



運動だけでなく脳の機能も大事である

ウォーキングやステップ運動等の軽度の全身運動を行うことで、認知機能や前頭葉機能が維持・改善するといわれています。

しかし、歩行が自立していなければ、ウォーキングやステップ運動は難しいです。普段ベッド上で生活されている方や、全身運動が難しい方はどうすればいいのでしょうか。

足趾運動が前頭葉機能を活性化するといわれているので、今回は、ベッド上や椅子に座ってでもできる足趾運動(タオルギャザー)と足趾グーパー運動を紹介します。



足趾運動

前頭葉機能活性化
認知機能活性化

やる気が出る





足趾運動(タオル手繰り寄せ運動)



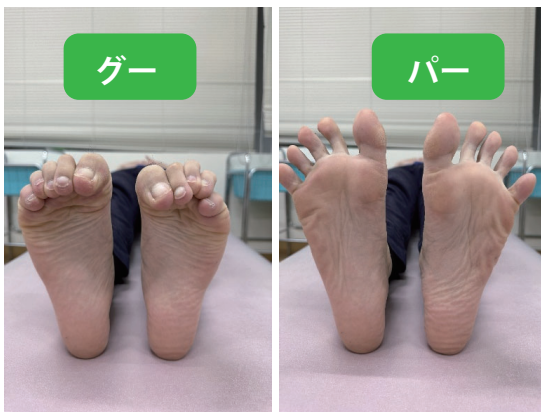
方法

- ①踵を床面に付ける。
- ②タオルの先端に足を置く。
- ③足趾でタオルを手繰り寄せる。

回数

左右5回ずつ行う。
(少し疲れる程度で止めてよい)
※外反母趾が強い方はやりすぎ注意!!

足趾グーパー運動



方法

- ①両足の踵を床に着ける。
 - ②右足の指をグーにする⇒左足の指をグーにする。
 - ③右足の指をパーにする⇒左足の指をパーにする。
- ②、③を繰り返す。

回数

20回行う。
(少し疲れる程度で止めてよい)



※上記エクササイズは筋力トレーニングではなく、あくまで趾を動かすことを目的に行っています。無理して動かす必要はありませんので痛みが出た場合は休憩を入れるようにしてください。

「やる気」が出ないといって自分を責めずに、できることから一つずつ挑戦していきましょう。無理せず、自分のペースで運動してみましょう。その一歩が明日の自分の「やる気」に繋がります。

前頭葉の機能を活性化する運動は、やる気だけでなく、認知症予防にも繋がります。まず、行動を起こし、習慣を変えていきましょう。

運動に関しまして、分からないことがあったり、どんなことに注意したほうがいいかわからなければ、担当の理学療法士またはリハビリスタッフに気軽に相談してみてください。