

# THE 在宅課題 その3

2022.05

以前、『手足のケアで脳の活動をアップ』という院内資料を置いていました。

人は足とアキレス腱を使えると、疲れずに長時間・長距離歩いたり走ったり出来ます。ということ併せて、脳の感覚・運動を担当する場所を広く占めているので、手足は快適に使って脳の活動をしっかりさせましょう。という話を書いています。似たような内容でブログも掲載しています。

👉 <https://www.daisy-seitai.com/2019/10/31/9340/>

👉 <https://www.daisy-seitai.com/2017/04/16/6304/>

あしゆびでグーチョキパー👊👉👋は出来ますか？

足でグーチョキパーが出来るには、足全体がよく動ける必要があります。

足は、片足 26 個プラス脚の骨合わせて 28 個の骨あります。

タオルギャザリング運動が有名ですが、その一方方向の動きではなく、全体がよく動けるようにしましょう。

足が攣るのは足が悪いせいでしょうか??

足が悪い。からだとしたらそれを変えられないとしたら、必要ありません。

足のグーチョキパーをすると「足が攣りそうです。」「つったー!!」とか、「足が攣りそうだからやりたくありません。」という方もいらっしゃいます。

でも、攣る方の多くが、足が悪い(現時点では悪いとも言えますが…)のではなく、そのような動きを普段していないから起こります。

- しっかりグーチョキパーの出来る足は、歩行時も足全体をよく使えますし、
- 出来ない足は、いろんな場面で足を使えていないから指浮いてタコが出来ていたり、なにかしらの問題が出ています。

最初は、自在に動かないかもしれませんが、意識して動かしていくことで動いていきます。

グー👊



握り込む時に、丸められない指の方もいます。

チョキ👉



こちらはまずまず良好。

チョキ👋



こちらは、してみると、左の趾のコントロールが悪いです。要修行🔥

パー👉



意識せず、ただパーにしてみると  
左の趾は丸まってしまいます。

パー👉



でも、意識して趾伸ばそうと  
すると、伸びます。

☆パーの時は、趾を反らさずに、横に広げるようにパーをします。

足脚がむくみやすい人は、こういった動きができません。

〇〇マッサージや器具・機械を使ったトリートメントも悪くありませんが、  
自分の力で動くことが必要です。

趾を広げるとつっちゃうから嫌だなーという人も、「だからやらない」のではなく、  
「だからこそ、できるような状態にしよう」という気持ちでやりましょう^^

●言い訳します●

私がこの左の趾が丸まってしまうのは、怪我をしてからです。

もちろん左右の法則で、左の方が、支持をすることを得意とするので右に比べて動きが悪いとい  
うのもあると思います。

でも、意識して動かすと伸びるので、これからはもっと動かしていこうと思います。