

足首は片麻痺を患った多くの方で硬くなりやすい関節のひとつです。



足首の関節が硬くなると、歩く際に不安定になります。またバランスを保つことが難しくなるため、転倒の危険性が高くなります。

そのため、足首の周りの筋肉を伸ばしていく運動が大切になってきます。

今回は自分自身で行えるストレッチ方法についてお話ししていきます。

今回は片麻痺の方が自宅で簡単にできる『足首の関節を柔らかくする方法』についてお話しします。



座った姿勢で行うストレッチ方法

- 1 麻痺側の足を伸ばして座ります。
- 2 つま先にバスタオルをひっかけ、片手または両手で持ちます。
- 3 バスタオルを手前（体側）に引っ張りながら体を倒していきます。30秒ほど無理のない範囲でゆっくり伸ばしていきます。

※ 座っている姿勢が安定している方が行ってください。



立った姿勢で行うストレッチ方法

- 1 市販の傾斜台もしくは雑誌や新聞紙を重ねて台を作ります。
- 2 壁際に台を置きます。
- 3 足首が反るように台の上に足を乗せます。足首が伸ばされて痛みが強いようであれば高さや角度を調整してください。徐々に慣らしていきながら、10分程度乗ることを目標にしてみてください。

※ 立っている姿勢が安定している方が行ってください。立った姿勢で行うストレッチは、血圧の低下をきたすことがありますので、注意しながら行いましょう。



今回紹介した方法は一例です。

行う際は安全面を考慮し、無理のない範囲で行ってください。

三二情報!



ご存知ですか? 病院前の桜並木は、開花時には見事な桜のトンネルになりますね。

この並木道の桜が所々、伐採されています。これは、樹齢約55年以上の老木のため、樹木医による樹木診断を行い、危険度の高い順に、伐採、伐根工事、新植工事を実施しているそうです。

安全に綺麗な桜並木を楽しむために、桜の植え替えを見守りましょう。

