

# サルコペニアからみる運動療法の工夫！⑥

## ～足首チェックとストレッチ～

内くるぶしが床に着かない方は、足の膝や腰にも影響があると考えます

【右くるぶしチェック】



肩幅より少し広めに脚を開き、**右の膝を内側に入れ**、内かかとが床に着くかを確認します。多少、ひざや股関節に違和感を感じると思われますが、**強く動かさずゆっくり動作運動を繰り返します。**

【左くるぶしチェック】



肩幅より少し広めに脚を開き、**左の膝を内側に入れ**、内かかとが床に着くか確認します。**繰り返し行うことにより**、膝や股関節に違和感が感じなくなります。右も同様に行ない**左右差を確認します。**