

「足指遊びで姿勢を正そう！」

最近、扁平足になっている子どもが増えてきているそうです。

また、それと同時に足の指が上手く動かせなくなってきたり、そのため姿勢が悪くなったり、疲れやすくなったりというトラブルが出てきています。

足の指が上手く使えないと地面をしっかりとらえられず、足の指が地面につかない「浮き指」になっていて、これは子どもだけに限らず、大人にも多いそうです。

指の機能が低下すると、重心がかかと寄りになってしまい、その結果、姿勢がゆがんだり、肩こりや疲れやすいという事につながる可能性があります。

そこで、子どもと一緒に楽しみながら、足指遊びはいかがでしょうか？

簡単なものでは、足の指でグーパーの動きをしてみてください。

ちゃんとパーの時には足の指と指が離れていますか？

もしそれが出来ないようであれば、足指の機能が衰えているかもしれません。

初めはうまく動かせなくても、足指を使って、「じゃんけん」をしてみてください。

チョキやパーの動きをするだけでも筋力を使います。

また、「タオル引き寄せ競争」も面白いですよ。

足の指をグーパーさせながら、タオルを引き寄せる遊びです。

最初は小さなハンカチから、慣れたら大きなバスタオルなどにもチャレンジしてみましょう。

ちょっとお行儀が悪いですが、床に落ちたタオルを足の指でつまんでみるのも1つです。

椅子に座ってやったり、立ってやってみたり、いろいろな方法を試す事で、足指とバランスを鍛える事が出来ます。

足指だけではなく、足を鍛える事は全身の健康につながっていきます。

ご家族みんなで楽しく遊んでみて下さいね。