

# 理学療法士による 体操教室(足関節をストレッチ)

今回は足関節にフォーカスを当てて体操を行います。  
足首と足関節の違いはご存じでしょうか？

足首のストレッチはアキレス腱を伸ばす、つま先をぐるぐる回す。一般的に言われている運動はこのようなものでしょうか。

それだけでは足首の硬さや痛みは取れません。  
本当の足関節のストレッチで本来の柔軟性を呼び起こして見ませんか？浮腫み予防・冷えの解消にも効果的かも！？

この秘密を聞いてみたい人はぜひ参加してみてください。

**日 時**：2024年12月21日（土曜日）

17時10分～18時10分

**場 所**：病院リハビリテーション室

**講 師**：岡崇明（那須中央病院理学療法士）

**参加料**：1000円（資料込み）

**人 数**：先着10名まで

**持ち物**：水分 タオル 動きやすい服装

**申込み**：当院医事課受付

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。