

— 「踏ん張る力 = 足指力」が低下すると転倒リスクが高くなります —



そくしりよく

「あなたは大丈夫!？」

足指力チェック

足指力 とは、

「足の指で地面をつかむ力、地面を蹴る力。」

足指力の役割は…

- 1) 衝撃吸収
- 2) 推進力
- 3) バランス能力



転倒予防において
とても大切です!



ご自身の足指力をチェックしましょう!

素足になって両足をチェックします

と き 7月19日(木) 15時~16時

ところ コープは~とらんど ハイム本山
地域住民交流スペース (地図参照/東灘区田中町 2-9-10)

参加費 無料 申込不要

内 容 足指力チェック&足指力のおはなし

担当: 高松大介 (ろっこう医療生活協 メディカルスポーツトレーナー)



お問い合わせは下記まで



ろっこう医療生活協同組合

本部・神戸市灘区水道筋 6-7-11

☎ 078-802-3424

(受付/月~金曜日:9時~17時、土曜日:9時~12時)