

糖尿病人之足部健康操

足部健康操隨時隨地做，以利促進腳部末端循環。

足部健康操

每一個動作10次



1. 將腳跟著地，儘量彎曲腳趾後再伸直。



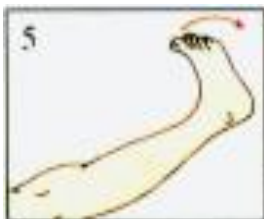
1. 將腳跟著地，儘量將腳往上翹。
2. 前腳趾著地，將腳跟往上抬。



1. 將腳跟著地。
2. 抬起前腳部。
3. 往外翻，並回復至原位置。



1. 將腳跟著地。
2. 抬起後腳跟。
3. 往外翻，並回復至原位置。



1. 將腿凌空伸直。
2. 將腳部往前伸直，腳趾同時指向前方。
3. 將腿放下，換另外一隻腿作相同的動作。



1. 將腿伸直，並使腳跟著地。
2. 將伸直的腿抬起。
3. 儘量將腳趾指向自己。
4. 回復至原來的位置。



1. 動作和第六個動作相同，但由一腿改為兩腿同時進行相同的運動。



1. 抬起雙腿，做類似第七個動作，但這次腳趾往前往後交互運動(腳踝運動)。



1. 抬起伸直得雙腿。
2. 用腳趾劃圓圈(腳踝運動)。
3. 用腳趾寫數字(腳踝運動)。



1. 將一大張報紙放在地上，用雙腳將報紙揉成一團紙球，再用腳趾將紙球攤平。然後再用雙腳的腳趾將報紙撕成碎片。
2. 用雙腳的腳趾將碎片一一撿至另外一張報紙，並用雙腳將碎紙包好揉成紙球，再用腳將紙球投入垃圾桶。

恭喜您已經學會足部健康操，記住！隨時隨地做，對您的健康絕對有所幫助。
還有，別忘了教教周遭的朋友吧！