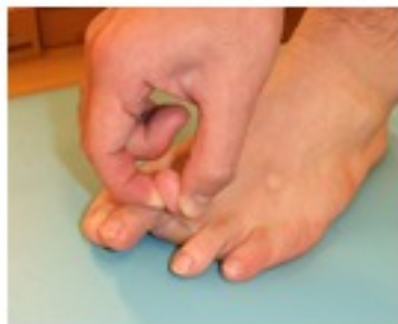


フットケア内容

あしの**変形予防**のための

簡単あしゆびストレッチ 4種類



1. あしゆび伸ばし
各ゆび20秒ずつのばす



2. あしゆび握手
手とあしゆびで握手



3. あしゆびまわし
各ゆび左右5回ずつ回す

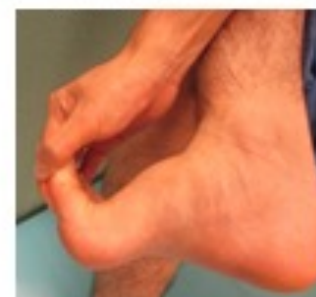


4. あしうらマッサージ
赤い部分のマッサージ

あし 5種類運動

I. ストレッチング 30秒×2回

①アキレス腱伸ばし ②あしゆび伸ばし



II. 筋力トレーニング 10回×3回

③かかとあげ ④あし上げ ⑤タオル挟み



毎日の継続が大事!!