

あしの**変形予防**のための 簡単あしゆびストレッチング 4種類



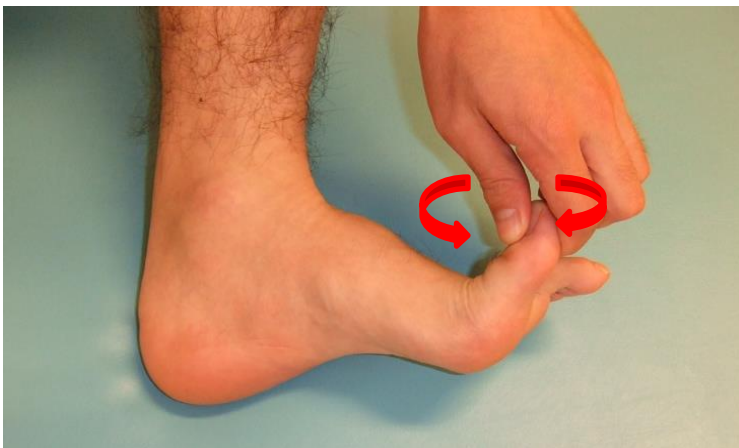
1. あしゆび伸ばし

各ゆび20秒ずつのばす



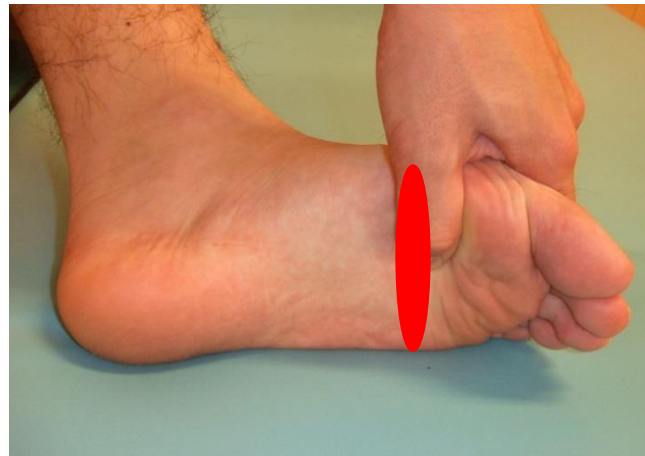
2. あしゆび握手

手とあしゆびで握手
20秒 × 1~2回



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
20秒 × 1~2回

※難しい場合は、3ページ目のⅡの方法を試してみてください

あし 5種類運動

～全部で**合計5分**のお手軽メニュー～

I. ストレッチング 20秒 × 2回

①アキレス腱伸ばし



②あしゆび伸ばし



※②が難しい場合は、3ページ目の方法を試してみてください

II. 筋カトレーニング 10回 × 3セット/日

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!!

あしゆびストレッチが難しい方は、
やり方を工夫して行ってみましょう。

- I. 膝の痛みで足を曲げにくい方



タオルや床を使ってあしゆびを伸ばしましょう。

- II. 腰の痛みで体を曲げにくい方



太ももや台の上に片足をおいて行いましょう。

回数: 20秒 × 1~2回

4種類のうち、行いやすい方法で行いましょう。