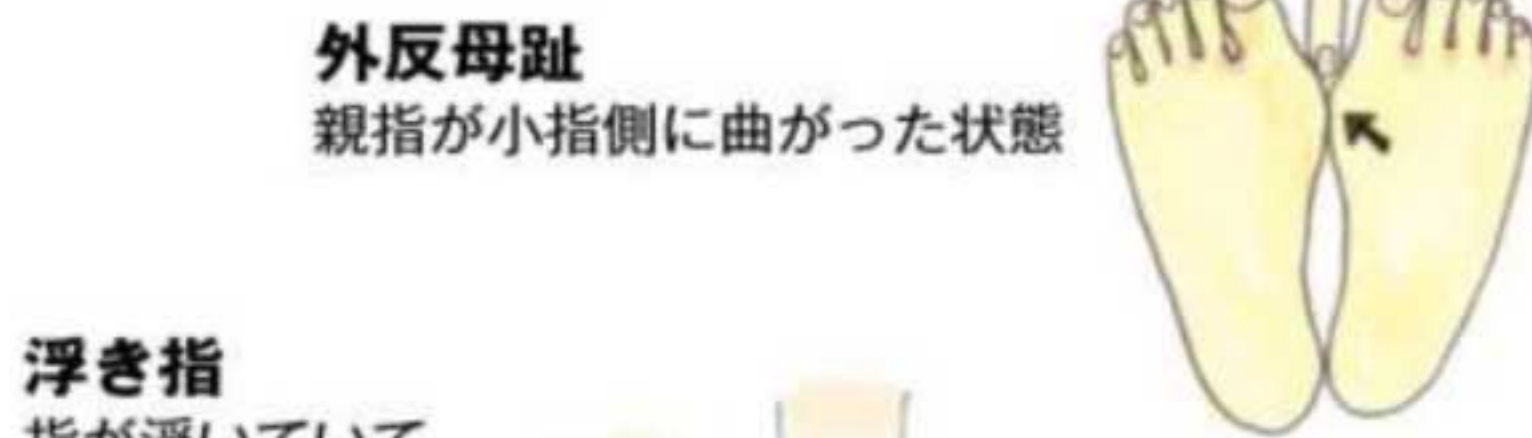


ゆびのば®ソックス販売始めました

足指に変形はありませんか？簡単な運動とゆびのば®ソックス、靴選びとで足と足からくる不調を改善してみませんか。是非ご相談ください。足のサイズをきちんと測ってソックスのサイズお知らせいたします。効果的な履き方もお知らせいたします。また靴選びのアドバイスもさせていただきます。ソックスのお代(送料が別途かかることはあります。)以外は無料です。担当者が不在の場合がございますのでお手数ですが、ご予約をお願いいたします。

足指を見てください こんな変形はありませんか？



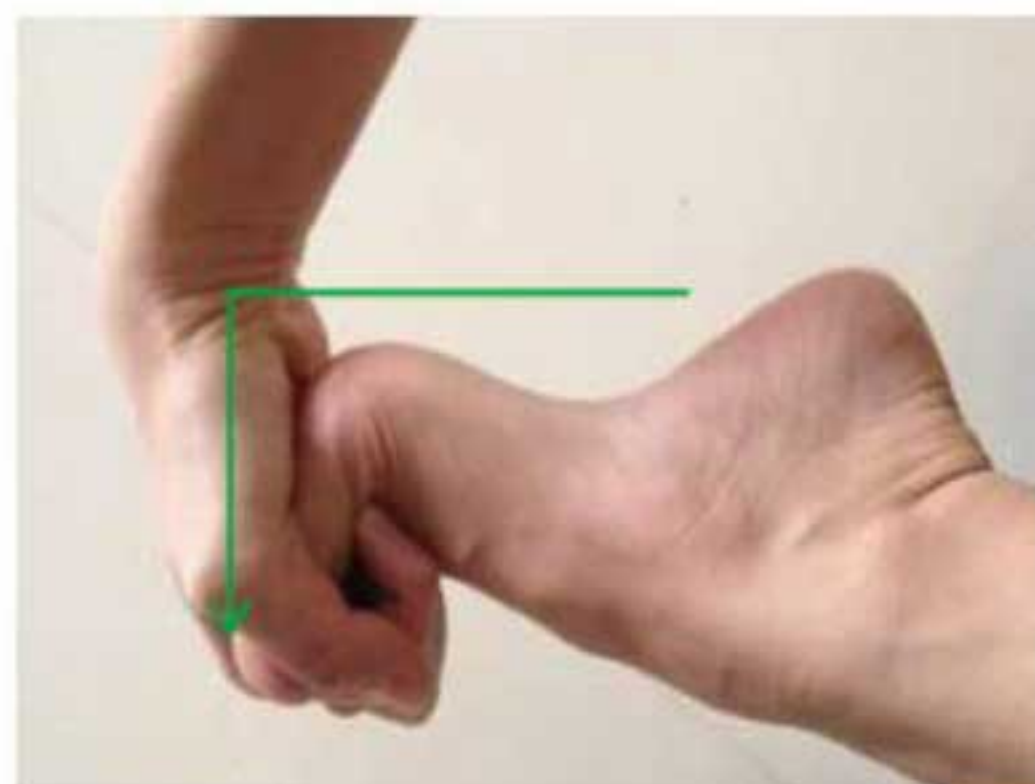
外反母趾 親指が小指側に曲がった状態 <small>みらいクリニックフットケアセンターにおける「外反母趾の重症度基準」</small>		内反小趾 <small>小指が親指のほうに曲がった状態</small>	
 中等度 (90°以下) 痛みは手術なしでも改善する	 問題なし (0~30°以下) 痛みはかなり早く改善する	 重度 (120°以下) 親指が他の足指に寄り込む状態。多少時間がかかるが、手術なしでも痛みは改善する	 問題なし (30~90°以下) 痛みは比較的早く改善する
浮き指 地面に着かないで浮いている状態		かがみ指 キュッと力を入れたように曲がっている状態	

ひろのば体操のやり方 ポイントは優しくゆっくり

力を入れない。強く曲げると筋肉が緊張して逆効果。「この程度で効果があるの？」くらいの強さでいい。



②と③を5秒間隔で、両足とも行う。両足で合計5分が目安。



ひろのば体操の時間の目安は、1回につき両足で5分です。健康維持や病气予防が目的なら、1日1~2回でいいでしょう。病気の改善が目的なら、回数を増やしてください。回数を増やせば、それだけ効果は早く確実に現れます。

1日5分! 優しく ゆっくり伸ばす

ひろのば体操の効果を高めるポイント

ポイント1 足指の間はあけて空間を作る

ポイント2 足指は軽くつかむ

ポイント3 優しく伸ばした状態で保持する

1本ずつ伸ばしてもいい
足指を伸ばすのが目的なので、1本ずつ丁寧に伸ばすと、さらに効果的。

小指の入念なやり方
足の小指を、手の薬指と小指ではさむ。足の薬指と人差し指に、まともではさむ。

足が組めない場合のやり方

1 足で足指の間を広げる
イスに浅く腰かけ、一方の足の指の間に、もう一方の足をはさんで広げる。

2 床を利用して足の裏側を伸ばす
床につま先をつけて足指をそらす。

3 床を利用して足の甲側を伸ばす
床につま先をつけて足指を曲げる。
①~③を交互に繰り返す。