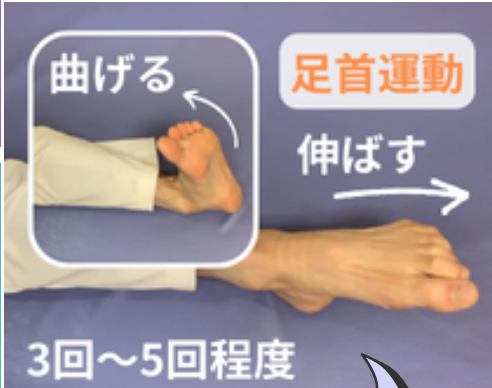


今回のテーマ：足指を鍛えよう！

現代人は足指をあまり使わずに生活をする為、足指の筋力や柔軟性が低下しているといわれています。足指は手軽な運動で鍛えられるので、皆さんも今から始めてみましょう。



足首を伸ばす曲げるを3～5回繰り返す



足首を曲げて足指を曲げるを3～5回繰り返す



足首を伸ばして足指を強く曲げるを3～5回繰り返す

～足指を鍛えると良い事がたくさん～

足指の筋力や柔軟性が向上

外反母趾の予防
姿勢の改善

バランス感覚が向上する

歩行や日常生活のパフォーマンスが向上する

むくみ・冷えの改善

足の疲労軽減

～トレーニングを継続するポイント～

①回数少なく、フォームは正しく

足指トレーニングは無理が禁物です。少ない数で短時間で終わらせ、正しいフォームで行いましょう。

②毎日継続する

効果を出す為には毎日継続して行うことが大切です。「今日たくさん行い、明日休む」のではなく、毎日少しずつ継続して取り組みましょう。

③日常生活の中で行う

足指トレーニングは日常生活の中で自然に取り入れてみると良いです。例えば、朝起きた時や寝る前、テレビを見ながら、仕事の合間など、様々なタイミングで行いましょう。