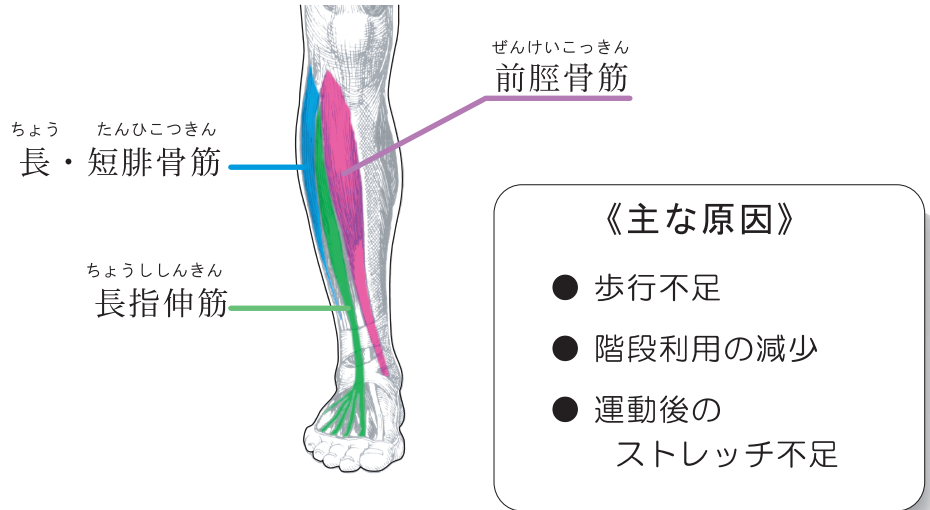


ヒロタダ整体法 ~足のむくみ・足裏痛~



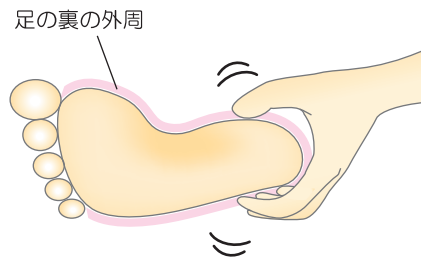
- 《主な原因》
- 歩行不足
 - 階段利用の減少
 - 運動後のストレッチ不足

☆☆今回のポイント☆☆

一度にしっかりと集中的に行うよりも
一日に数回軽くほぐすほうが効果的です

その1 「足裏の外周をもみほぐす」

足の裏の外周部分（）を軽くもみほぐして下さい。

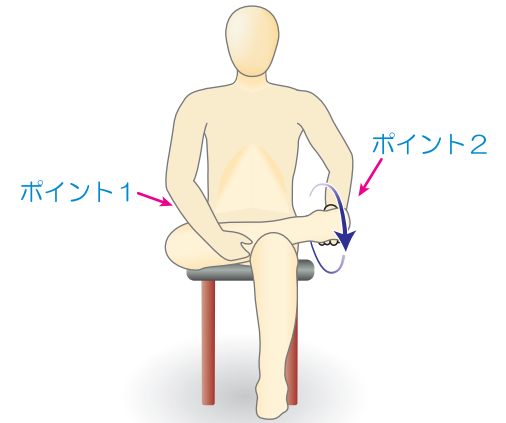


ポイント

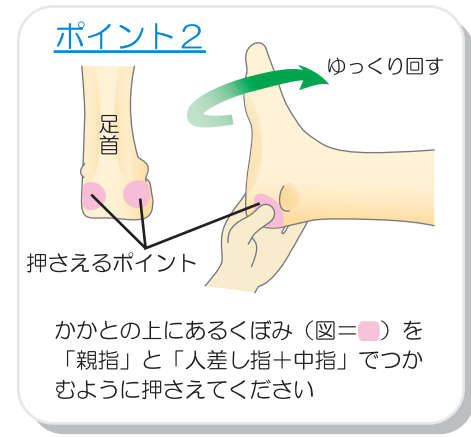
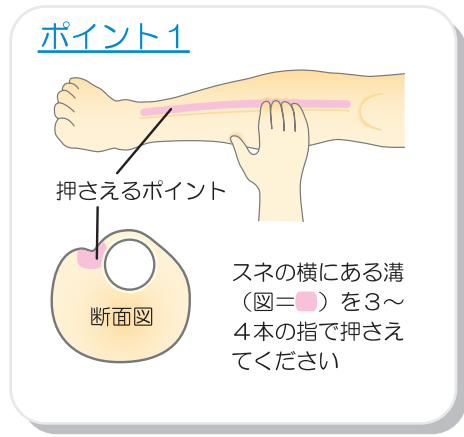
足の裏は刺激するとマイナス効果になる場合がありますので外周のみを数回のみほぐして下さい。

その2 「足首を回す」

イスに座って右足を左足の太股の上に乗せます。
右手でスネ付近を押さえ、左手でかかと部分を持って足首を矢印の方向に回して下さい。

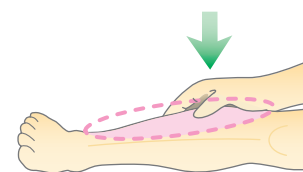


※ 下記のポイント1, ポイント2を参考に行ってください。



その3 「腓骨筋をほぐす」

足側面をヒザ下~足首の上までを軽く押してほぐして下さい。



その4 「屈伸する」

ヒザに手を置き、4~5回ゆっくりと屈伸運動を行ってください。
（そのまま行のが困難な場合にはテーブルなどに手を置き支えにしてもOK）

