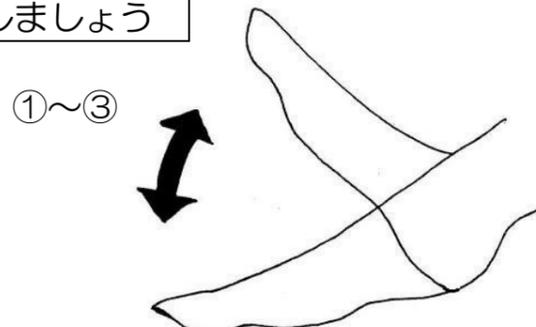
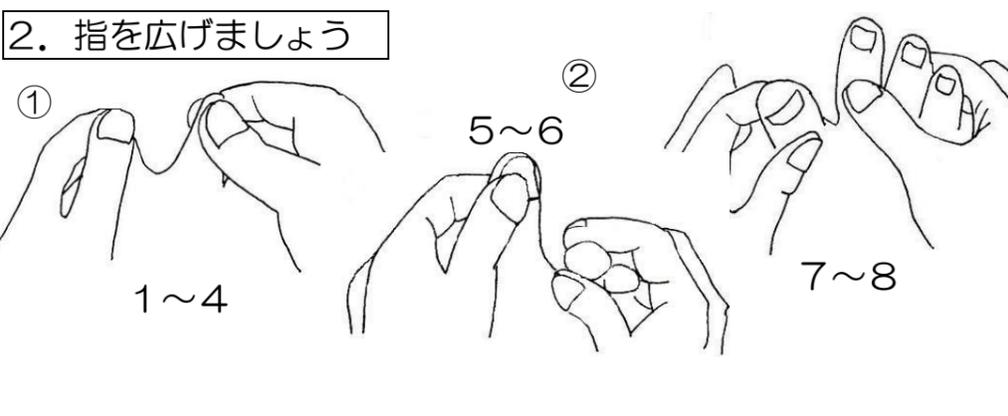
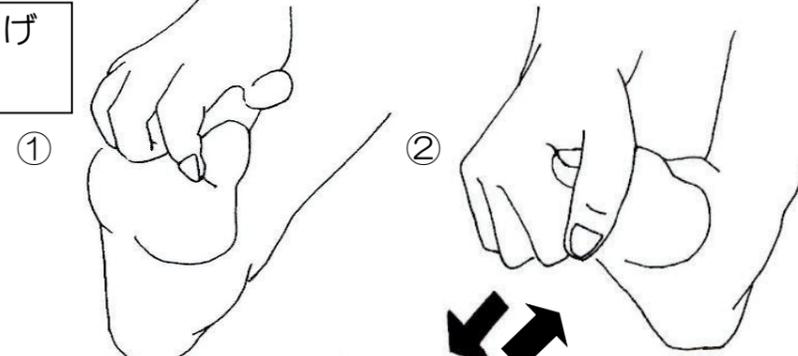
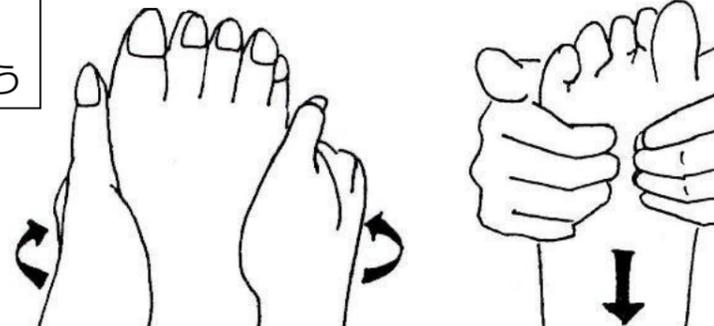


自分でできるフットケア！

あした
～健康な明日は健康な足から～

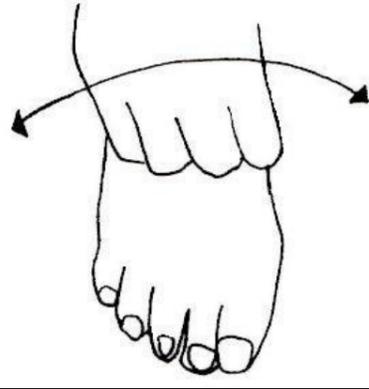
<p>1. 足首の屈伸をしましょう</p>  <p>①～③</p>	<p>①左足の屈伸 1～4で足首を伸ばす 5～8で足首を曲げる</p> <p>②右足の屈伸 1～4で足首を伸ばす 5～8で足首を曲げる</p> <p>③両足の屈伸 1～4で足首を伸ばす 5～8で足首を曲げる</p>
<p>2. 指を広げましょう</p>  <p>① 1～4</p> <p>② 5～6</p> <p>7～8</p>	<p>①左右に広げる 1～4で横に広げる</p> <p>②前後に広げる 5～6で人差し指を手前に 7～8で親指を手前にして前後に広げる</p> <p>*左足の親指～小指まで行う 右足の親指～小指まで行う</p> <p>*外反母趾の人は親指を広げない。 内反小趾の人は小指を広げない。</p>
<p>3-1. 指の付け根をつまみましょう</p> 	<p>①指と指の間の付け根をつまむ 1～6でつまむ 7～8で力をぬく</p> <p>*左足の親指～小指まで行う 右足の親指～小指まで行う</p>
<p>3-2. 足指をもみほぐしましょう</p>  <p>①</p> <p>②</p>	<p>①指の前後側をもみほぐす 1～4で前後側を付け根から指先に向かってもみほぐす</p> <p>②指の左右側をもみほぐす 5～8で左右側を付け根から指先に向かってもみほぐす</p> <p>*左足の親指～小指まで行う 右足の親指～小指まで行う</p>
<p>4. 足指を曲げましょう</p>  <p>①</p> <p>②</p>	<p>①手の先を足指の付け根にあてる</p> <p>②手で足指を包み込み、足裏側に曲げる 1～4で曲げる 5～8でゆっくり足指をもどす</p> <p>*左足2回、右足2回ずつ行う</p>
<p>5-1. 足裏を縦に割りましょう</p> 	<p>①足を両手で包み込むように持ち、足裏側へ曲げる 1 カウントずつ足裏を曲げ、1～4で足先側からかかと側まで下にずらしていく</p> <p>*左足2回、右足2回ずつ行う</p>

5-2. 足の甲をマッサージしましょう

①



②

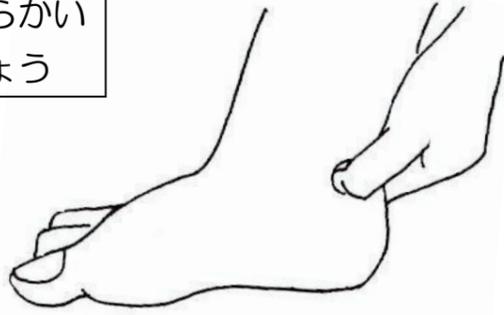


① 手の指の第一関節を曲げて、足の甲に軽く当てる

② 手を左右に動かす

*力を入れずに、軽に行う

6. くるぶしの下柔らかいところを押しましょう



① くるぶしの下あたりにあるくぼんだところを、つまんで押す

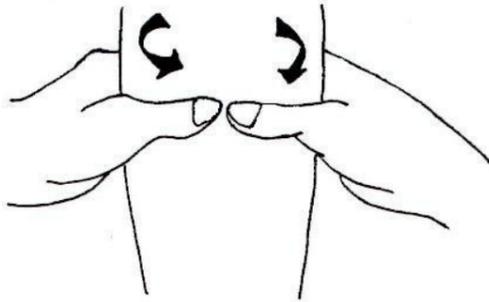
1~6で押す

7~8で力をぬく

*左足3回、右足3回ずつ行う

7. ふくらはぎの筋肉をほぐしましょう

①



②



① ふくらはぎを両手で包んで、指でふくらはぎを押す

② 手を上下に動かす

1~4でくるぶしから膝まで上げる

5~8で膝からくるぶしまで下げる

*左足2回、右足2回ずつ行う

*押す指は親指でも他の4指でもどちらでもよい。

8. ふくらはぎのリンパをマッサージしましょう



<親指と人差し指の腹をふくらはぎに当てるようにしましょう>

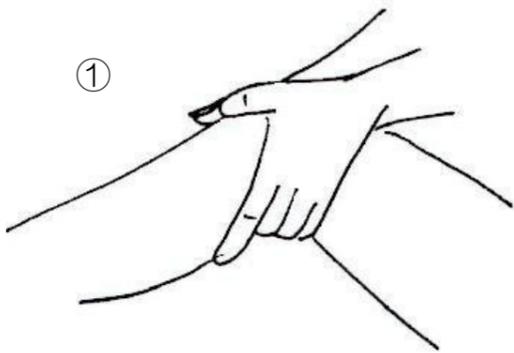
① 手の親指と人差し指の腹を使いふくらはぎのリンパをほぐす

1~4でくるぶしから膝まで上げるを繰り返す

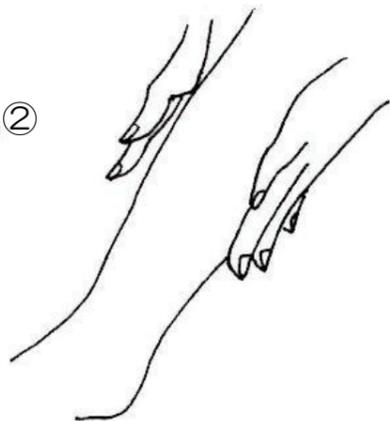
*左足2回、右足2回ずつ行う

9. 足をリラックスさせましょう

①



②



① 膝裏を両手で包み、指先で膝裏をもみほぐす

② 足首から膝へ、膝から足首へ、手で軽く叩く

江南市保健センターでは、フットケアや様々な健康に関する教室、相談を行っています。詳しくは広報こうなん、またはホームページをご覧ください。

【問合せ・申し込み先】

江南市保健センター

☎0587-56-4111 (平日8:30~17:15)