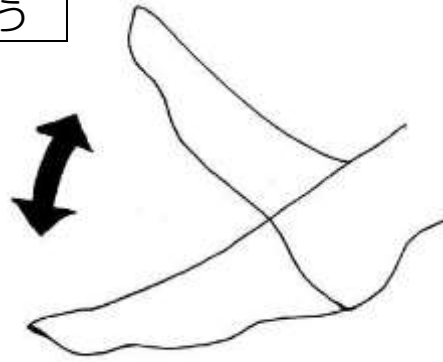


# 自分でできるフットケア!

あした あし  
 ~健康な明日は健康な足から~

## 1. 足首の屈伸をしましょう

①~③



### ①左足の屈伸

1~4で足首を伸ばす  
 5~8で足首を曲げる

### ③両足の屈伸

1~4で足首を伸ばす  
 5~8で足首を曲げる

### ②右足の屈伸

1~4で足首を伸ばす  
 5~8で足首を曲げる

## 2. 指を広げましょう



### ①左右に広げる

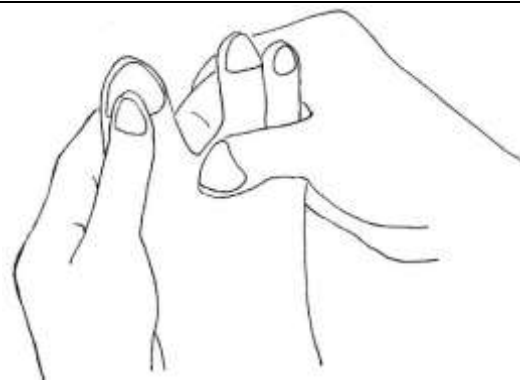
1~4で横に広げる

### 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

\*左足の親指~小指まで行う  
 右足の親指~小指まで行う  
 \*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。

## 3-1. 指の付け根をつまみましょう

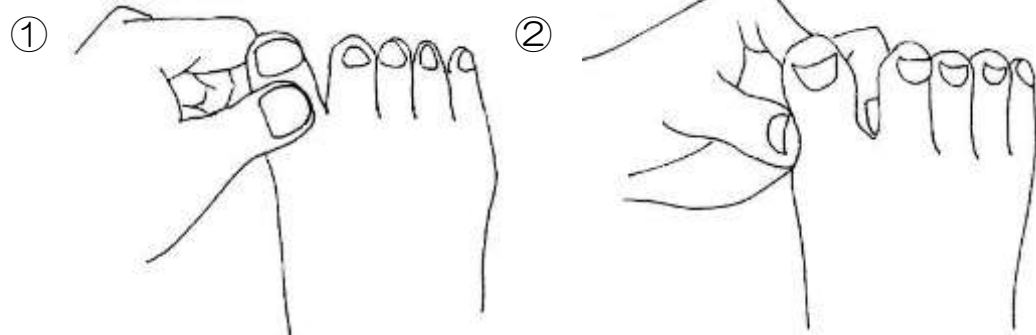


### ①指と指の間の付け根をつまむ

1~6でつまむ  
 7~8で力をぬく

\*左足の親指~小指まで行う  
 右足の親指~小指まで行う

## 3-2. 足指をもみほぐしましょう



### ①指の前後側をもみほぐす

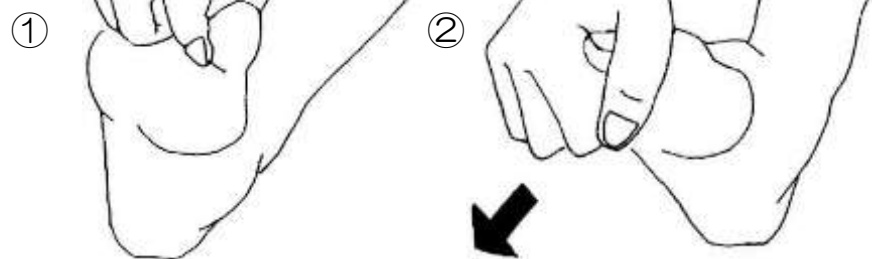
1~4で前後側を付け根から  
 指先に向かってもみほぐす

### 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

\*左足の親指~小指まで行う  
 右足の親指~小指まで行う

## 4. 足指を曲げましょう



### ①手の先を足指の付け根にあてる

1~4であてる

### ②手で足指を包み込み、足裏側に曲げる

5~8で曲げる

\*左足2回、右足2回ずつ行う

## 5-1. 足裏を縦に割りましょう



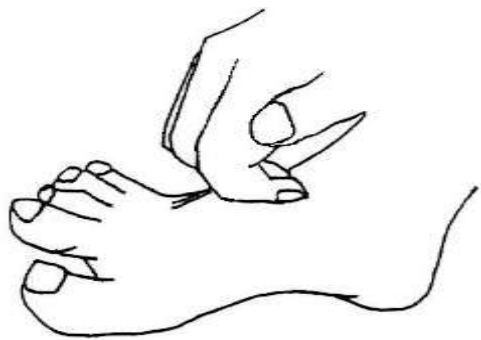
### 足を両手で包み込むように持ち、足裏側へ曲げる

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

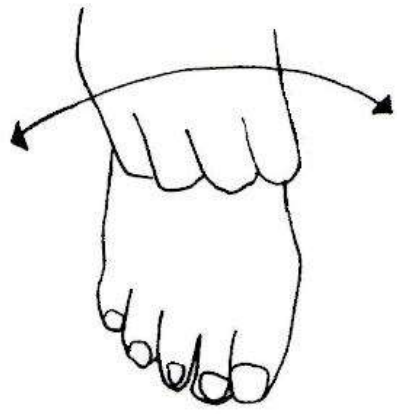
左足2回、右足2回ずつ行う

5-2. 足の甲をマッサージしましょう

①



②

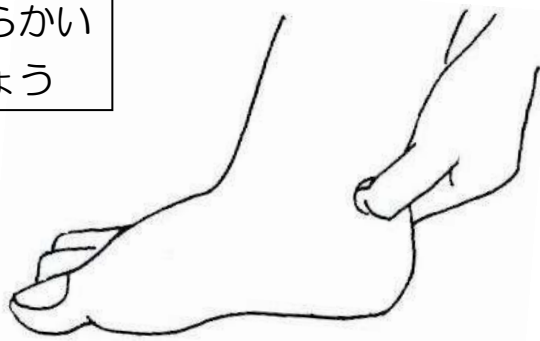


① 手の指の第一関節を曲げて、足の甲に軽く当てる

② 手を左右に動かす

※力を入れずに、軽く行う

6. くるぶしの下の子わかいところを押しましよう



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

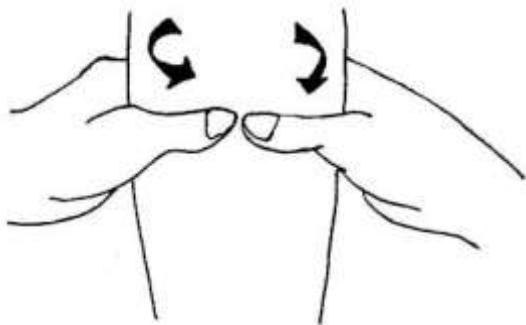
1~6で押す

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よう

①



②



① ふくらはぎを両手で包んで、指でふくらはぎを押し

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よう



<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よう>

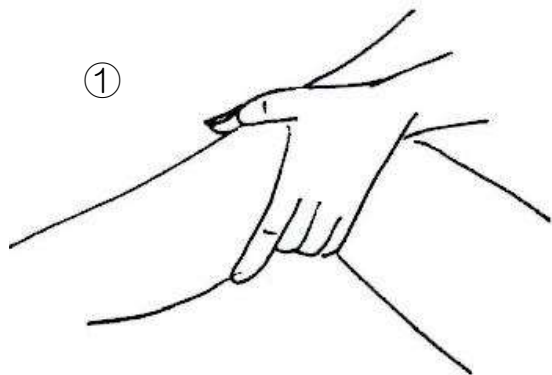
① 手の親指と人差し指の腹を使いふくらはぎのリンパをほぐす

1~4でくるぶしから膝まで上げるを繰り返す

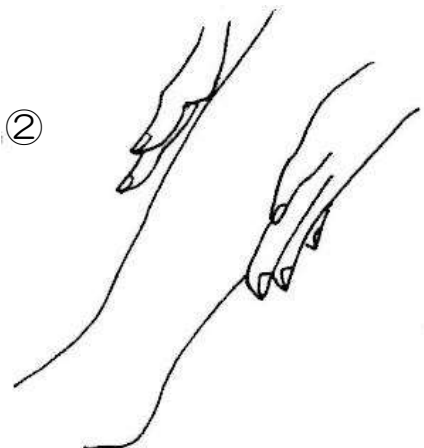
※左足2回、右足2回ずつ行う

9. 足をリラックスさせましよう

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)