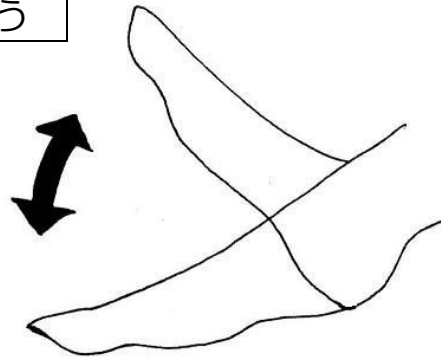


# 自分でできるフットケア！

あした  
～健康な明日は健康な足から～

## 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

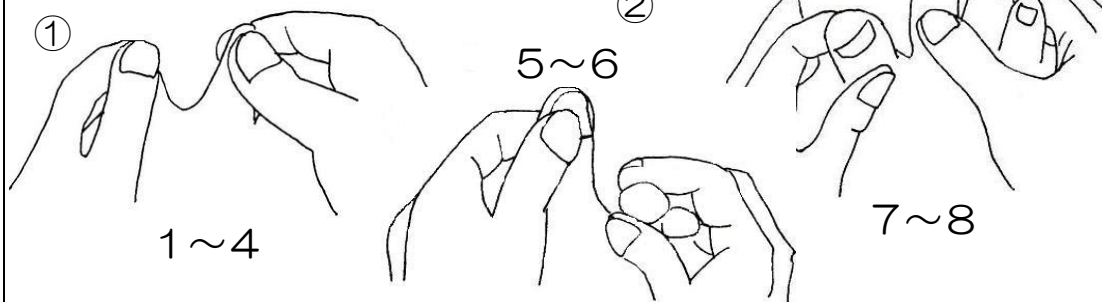
### ③両足の屈伸

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

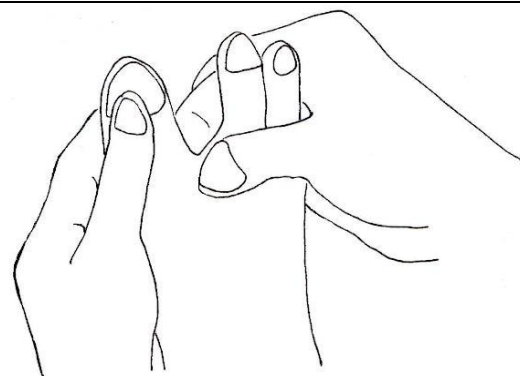
### ②前後に広げる

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

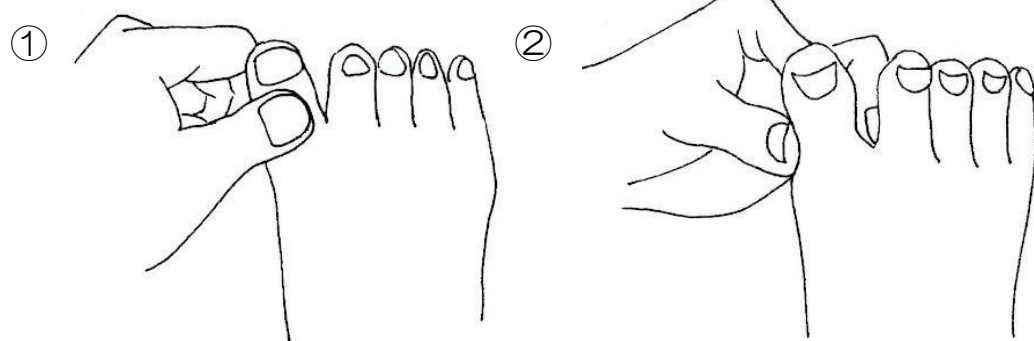


### ①指と指の間の付け根をつまむ

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

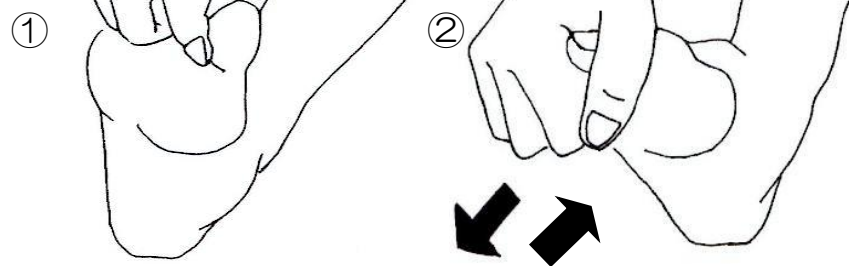
1～4で前後側を付け根から  
指先に向かってもみほぐす

### 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

### 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

\*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

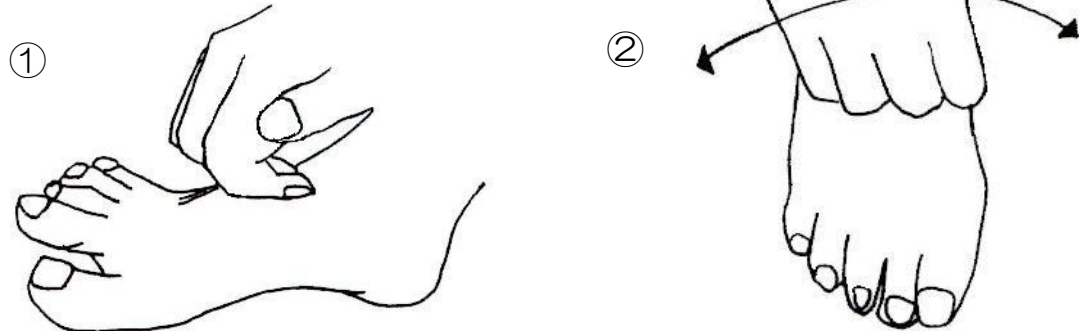


### ①足を両手で包み込むように持ち、足裏側へ曲げる

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

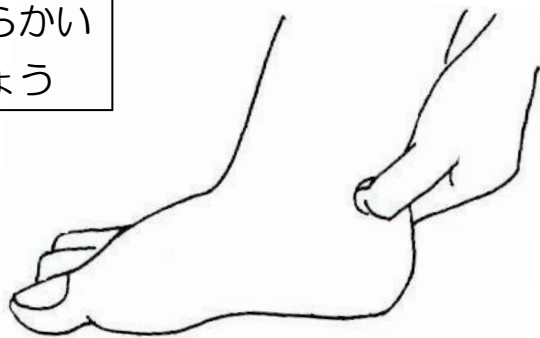
\*左足2回、右足2回ずつ行う

5-2. 足の甲をマッサージしましょう



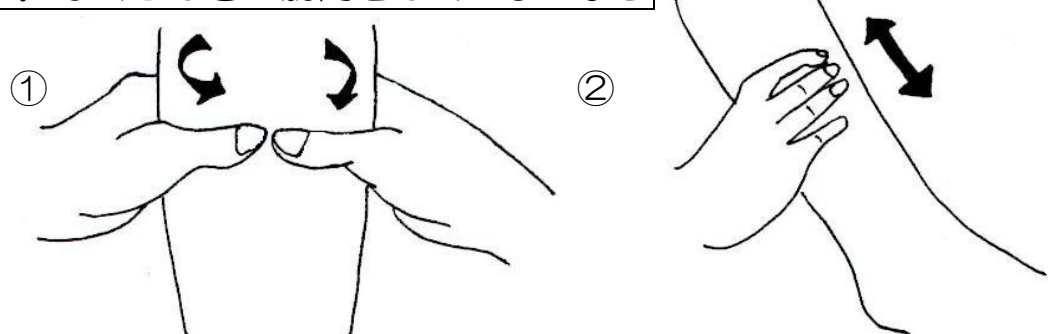
- ① 手の指の第一関節を曲げて、足の甲に軽く当てる
  - ② 手を左右に動かす
- \*力を入れずに、軽く行う

6. くるぶしの下の子やかいところを押しましよう



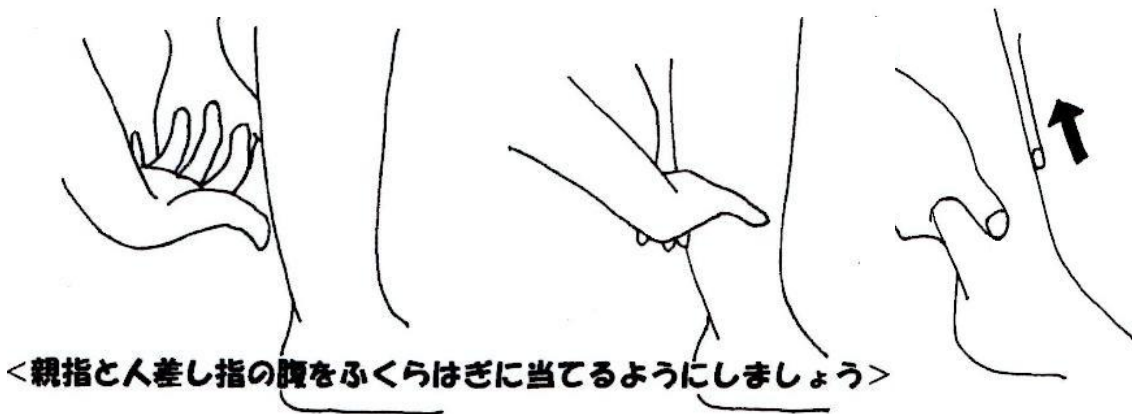
- ① くるぶしの下あたりにあるくぼんだところを、つまんで押す
- 1~6で押す  
7~8で力をぬく
- \*左足3回、右足3回ずつ行う

7. ふくらはぎの筋肉をほぐしましよう



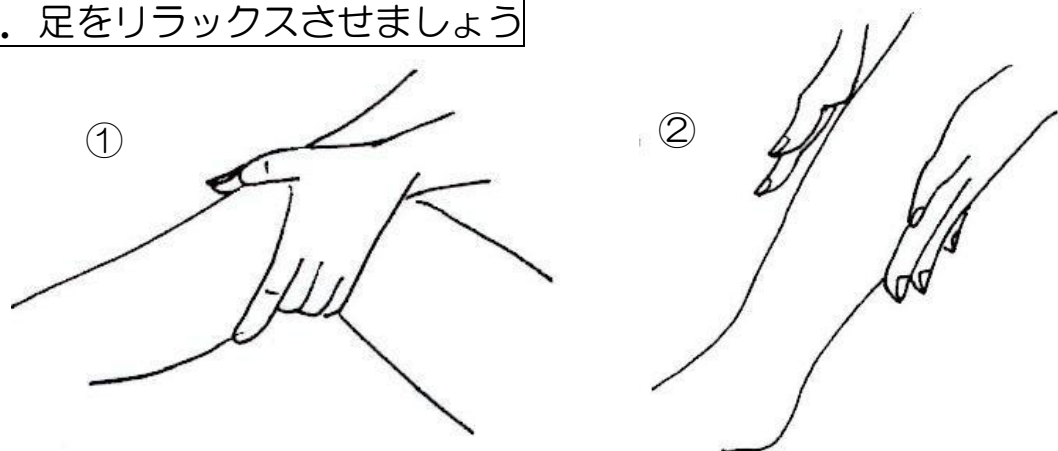
- ① ふくらはぎを両手で包んで、指でふくらはぎを押し
  - ② 手を上下に動かす
- 1~4でくるぶしから膝まで上げる  
5~8で膝からくるぶしまで下げる
- \*左足2回、右足2回ずつ行う  
\*押す指は親指でも他の4指でもどちらでもよい。

8. ふくらはぎのリンパをマッサージしましよう



- 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 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 健康づくり課 健康推進グループ

☎0587-58-6062 (平日9:00~16:00)