



外反母趾体操

外反母趾・内反小趾を改善して痛くない美しい足を取り戻し腰痛、ひざ痛改善！

■外反母趾 ■内反小趾 ■外反母趾チェック



【HV角】
□15～20度：軽症
□20～40度：中程度
□40度以上：重症

■原因

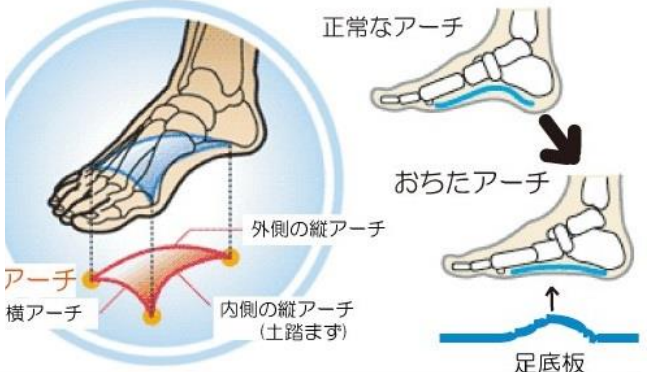
- 足の筋力低下
- おちたアーチ(扁平足)
- ハイヒール・あわない靴
- ペタペタ歩き
- 運動不足
- 浮き指
- 遺伝



□開張足



■足指じゃんけん 片足×5回、両足5回 計15回を1日2セット



■ひろのば体操



両足で5分 1日1回

■タオルギャザー

- ①椅子にすわりタオルを床に敷く
- ②足の指を曲げ伸ばしを繰り返してタオルをたぐり寄せる

10回 1日2セット



■ボールつかみ

- ①ゴルフボールを足裏でころがす
- ②足の指でつかむ

1日2回



■ホーマン体操

- ①幅の広いゴムバンドを用意
- ②ゴムバンドを両方の足の親指にかけます

