

足部シリーズ part3

足部の筋トレって？

1:足の指はしっかり曲がりませんか？足の裏にしわは出来ますか？



静止



グー



パー

外反母趾や扁平足を防止

外反母趾や扁平足を改善するためには、**踵から足指についている筋肉を鍛える**ことが必要です。足の指が**グーパー**と動かせることが重要になってきます。自分の足はどれくらい動かせるのか確かめてみましょう。

👉 2:足裏のストレッチをして柔らかくしよう



足裏マッサージ

「母趾内転筋」は**足の裏にある筋肉**で**足の横アーチをつくる役割**や**母趾を内側に引っ張る役割**があります。この筋肉は凝り固まりやすい為しっかりと筋肉の走行に合わせてマッサージをしましょう。

足裏が触りにくい方へ

下肢の手術や可動域制限により、足の裏に触れられない場合は、**ゴルフボール**や**サララップの芯**を利用して、座ったまま足裏への刺激を行うと、手のマッサージと同様の効果が得られます。

