

3 足を優しくつかみ、足の裏を伸ばす

5秒キープ

痛さを感じない範囲でゆっくりと伸ばす



上から見たところ

4 同様に、足の甲を伸ばす

5秒キープ

脇を開け閉めして腕から動かす感覚で行う



上から見たところ

反対側も同様に3~4を交互に繰り返す3分間

MEMO

個人差はありますが、毎日3分間続けると、平均3~6カ月で足の形は「末広がり型」に戻っていきます。ポイントは、指を奥まで入れず、あくまでも軽く優しく、ふわっとつかむことです。



ゆびのば体操

足の形を「末広がり型」に戻す足指のストレッチから始めましょう。力まずに、できるだけ軽く、ふわっと優しく行うことがコツです。

1

イスまたは床に座り、片方の足をもう片方の太ももの上に乗せる



2

足の指の間に、反対側の手の指を入れてはさむ

手足の指の付け根に隙間を空けて、軽くはさむ

手の指を足の指の根元まで無理に差し込まない

