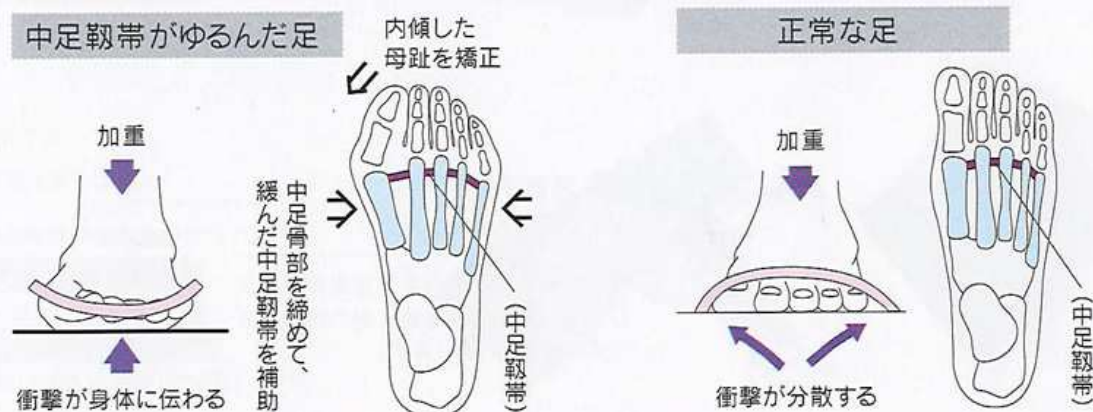


外反母趾は「結果」です。足裏に「原因」があります！

外反母趾の原因となる中足靱帯のゆるみの図解



母趾を広げても治りません。足裏を鍛えて治しましょう！

まずは足裏のマッサージ

トレーニングを行う前に、筋肉をしっかりほぐしましょう。
足裏全体まんべんなく、気持ち良い強さで1分間続けます。

① ゴルフボールで足裏コロコロ



次は趾のストレッチ

趾は第3関節から大きく動かしましょう。

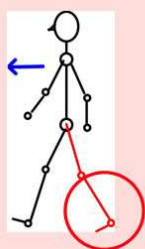
② 足裏じゃんけん（左からグー・チョキ・パー）



最後に足裏のトレーニング

5本の趾を使って、タオルを手繰りましょう。
片足10回、交互に2セットずつ反復します。

③ タオルギャザー



外反母趾にならない歩き方

踵着地→爪先蹴り出しが重要です。
ペタペタ歩きは絶対やめましょう。

まずは歩きやすい靴選びから！



上越さくら整体院