

# ～足指の体操始めましょう！～

## 『タオルギャザー』

タオルギャザーとは、タオルを足の指で引き寄せる運動です。  
足の裏の筋肉を鍛えて土踏まずを高くします。



あなたの足は扁平足「へんぺいそく」ではないですか？

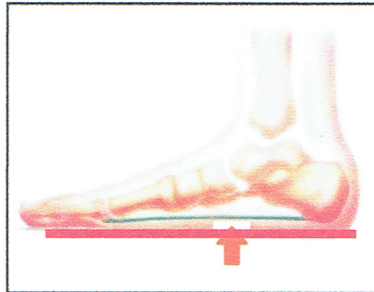
立った時に足の裏と床の間はありますか？手は入りますか？  
入らない人は扁平足の可能性があります…

扁平足になると、地面からの衝撃が大きくなり足や膝などへの負担が大きくなります。

扁平足

※足の裏と床面と距離が短い→

すると、膝が痛い！股関節、腰が痛い！と  
さまざまな痛みの原因となります。  
また、足での踏ん張りがきかなくなり  
転倒の危険性が増えます。



良い歩き方のポイント



## タオルギャザーを始めましょう！！

① タオルを床に敷き、足を乗せます



↑ 付け根

しっかり伸ばしましょう！！

↑ 足の裏

② 足指を伸ばし、指を曲げるようにタオルを引き寄せます

※ 指の付け根を意識しゆっくり、大きく動かします

③ これを繰り返します (10回×2セット) ⇒ ④ 最後に足指のストレッチをしましょう。

足裏の筋肉を鍛えて土踏まずを高くしましょう。

タオルギャザーで足から健康に！！