

足のセルフケア

Brisbane Japanese Remedial Massage

田村健二

なんで足が重要ななの？

- 血流の低下 (冷えの原因)
- 躓 (つまづ) きやすくなる
- 膝、腰に影響する

足の指の間を刺激

- 足の指の骨の間に
指先（爪）をおく
- 指先（爪）を上下に
動かす。6回ほど。
- 1センチずつずらして
足首あたりまで



アキレス腱を ほぐす

- アキレス腱を親指と人差し指でつまむ
- アキレス腱を摘みながら、足首をゆっくり回す



外果（外くるぶし）を ほぐす

- 外くるぶしと踵の中間点に
親指をおく
- 親指をゆっくり上下に
動かす。6回ほど。



踵とくるぶしの中間点に
親指