

元気な町民をふやしたい！
ゆびのば体操・あいうべ体操・ゆる^{ヒット}HIIT



「ゆびのば体操」の実演をする今井一彰医師

2021/5/23 (日) 大泉町文化むら 大ホール
令和3年度大泉町元気な地域支援事業補助金制度活用事業

ゆびのば体操 足育講演会

講師：今井一彰医師
(みらいクリニック院長)



フットコーディネーターによる「ゆびのば体操体験会」

足指は、足に合わない靴や靴下、ストッキング等で常に力がかかった状態に変形させられていきます。そのために足指の機能、関節機能が阻害されてしまいます。足指のグー、パーができないというのはその表れです。手足の指は、曲がる力の方が強く、広げる力は弱いのが普通です。ですから、何もしないとどんどん曲がっていきます。「ゆびのば体操」で、曲がりつつある足指を伸ばして矯正する（ストレッチする）と、脚と床の接地面積が広がります。

写真のTさんは、足底筋膜炎・外反母趾・変形性股関節症と次々と下半身の不調が出て、整形外科へ1年半通っていましたが、「ゆびのば体操足育講演会」の後で、足指を伸ばす矯正力のある「ゆびのばソックス」を履いて、毎日の「ゆびのば体操」をセルフケアとして継続したところ、親指のズキンという痛みがなくなって小指の爪も倍ほどの大きさになりました。嬉しいことに整形外科への通院もしなくてよくなりました。バランスチェックで、横から股関節の辺りを力いっぱい押されてもぐらつきません。



「ゆびのば体操」で身体の土台が整ったTさん

「ゆびのば体操」「あいうべ体操」「ゆるHIIT」は、大泉千代田支部の地域事務所「ゆいの家」(住所：大泉町北小泉 3-2-11) にて無料で体験できます。問合せは松尾初美まで。

(☎070-4194-1853)