

2021.2月の健康情報

Oggi.jpHP を参考にしています。

足首ケアを実行しましょう！！

症状：足がだるい、冷える、むくむ

長く続く場合は受診する

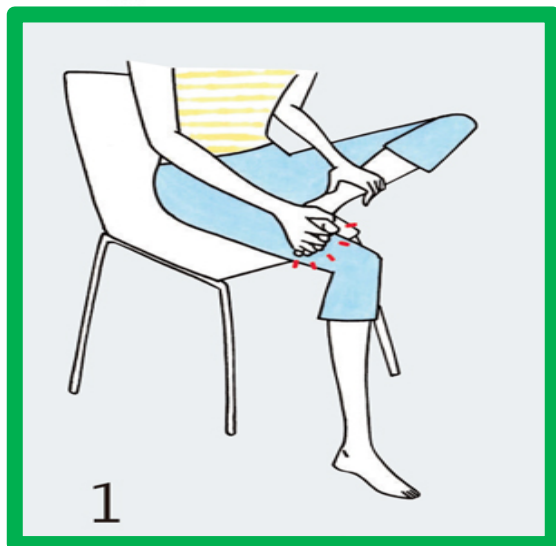
「足首は体全体の毒素がたまる場所！」

足首に注目！！

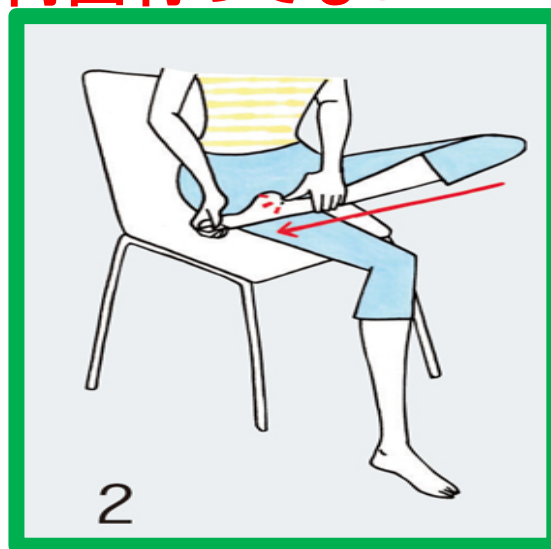
1日3分の足首回し

簡単です

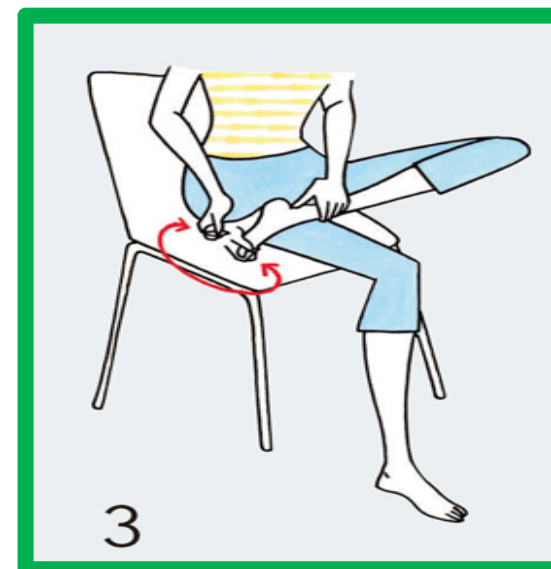
寝起きすぐ・お風呂の中で
1日何回行ってもOK



座った状態で片脚を曲げてもう片脚のひざ上に乗せ、足の指の間に手の指をしっかり入れて、足の指と指の間を広げます。
ギュッと握ります。



もう片方の手の親指でくるぶしの横のへこんだ部分を、老廃物を流す気持ちでプッシュ。そのまま足を手前に引き寄せ、ひざから足先までが一直線になるように足の甲をしっかりとストレッチ。



足指の間に手指を挟み、くるぶしの横を押さえたまま、**大きな円を描くように足首を回します。**まずは時計回りに回して足指の骨をゆるめ、さらに反対も回してください。