

健康づくりは足もとから

心・と・体・の・健・康・づ・く・り

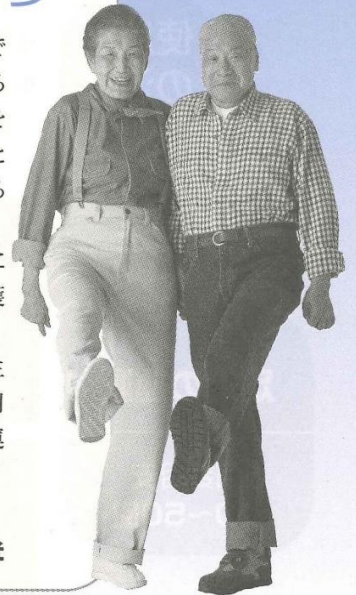
日常生活や運動をするとき、足指《親指》が深くかかわっています。日常動作での基本運動は歩行ですが、スムーズに安定して歩くには、足指が元気なことが大切です。スポーツをするときの基礎となる走力やジャンプ力・瞬発力にも、機敏な足指と、その力強さが特に重要とされています。いつも靴を履いている為、つい忘れがちなのが足指の働きです。大切な足指の働きに関心をもっていただきたいと思います。又、足裏には内臓に関係する神経やツボが集中しています。足裏や指を鍛えたり刺激することで、内臓の働きを活発にさせたり、疲労回復に効果があるといわれています。

人間の衰えは足からはじまると言われるように、健康づくりは、まず「足もと」からと言うわけです。特に高齢者には足の指を動かすことで、神経伝達機能の改善・生活体力の向上により、転倒予防や介護予防等に効果が期待できます。

「足もとくん」は、健康体操・スポーツトレーニングの指導と競技経験から、足指の運動を目的として生まれたものです。足の指でフックを引っ張るだけの簡単な運動で、子供や高齢者でも安心してご使用いただけます。家庭や職場で、そしてスポーツトレーニングにと、場所をとらず手軽に行える健康・運動用補助具です。あなたの毎日の健康・体力づくりにお役立てください。

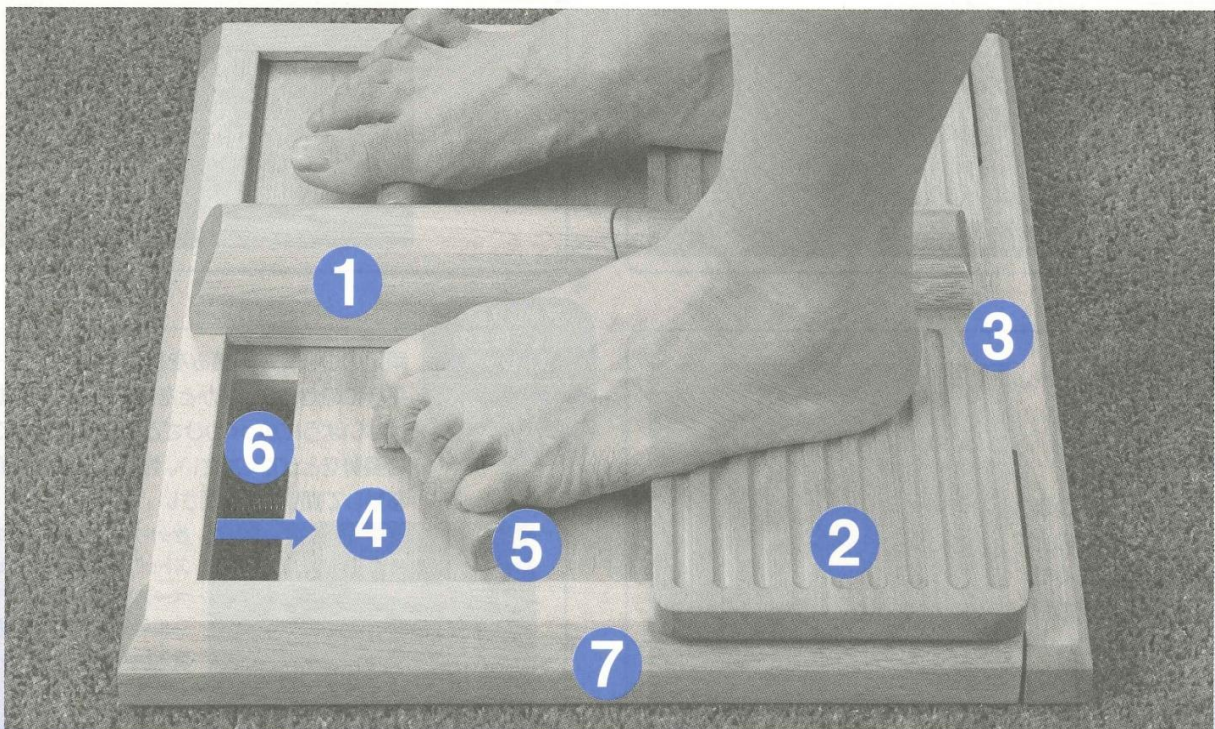
尚、ストレッチ体操を併用して行っていただくと、より効果があります。

(有) 平岡健康開発研究所 平岡 令孝



足もとくん[®]

ヒラオカ式健康・運動用補助具



①足踏み ②ヒールベース ③角度ストッパー ④スライドベース ⑤フック ⑥バネ ⑦ボディ

■ 考案：厚生労働省認定施設 (有) 平岡健康開発研究所

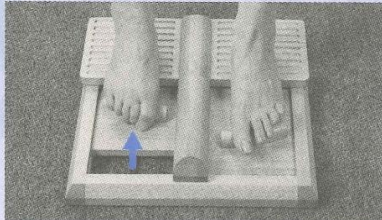
三重県松阪市嬉野権現前町846 TEL:0598-42-8880

足もとくん®の使い方

使用上の注意

- 器具は水平な場所で使用してください。
- 使用の際、安全のため柱や壁に手を付いて姿勢を安定させてください。
- 記載している回数は目安です。一度に無理をすると、筋・腱等を痛めることがあります。毎日少しずつ続けることで最大の効果が得られます。

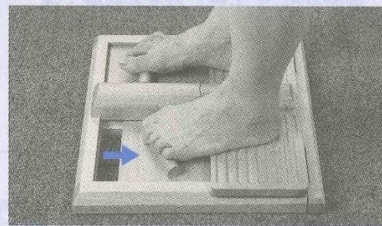
使用方法



指をフックに引っ掛け（特に親指に力を入れて）スライドベースを左右交互に引っ張ってください。かかとは動かさずヒールベースに固定します。立った状態で不安定な場合はいすに座っておこなってください。最初は軽く動かす程度にして、この動作に慣れることから始めてください。

足指の運動

回数目安
20~50回



裏面のパネは取り外しができます。
体力によって交換してください。
パネ=強弱2種類

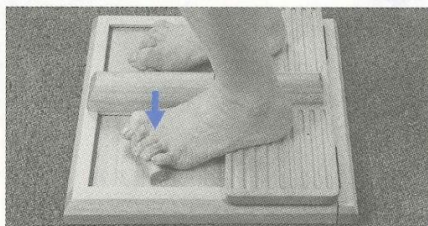
その他使用例

足指の付け根を刺激

回数目安
10秒程度
10~15回

足指の付け根をフックに合わせて、ゆっくり体重を前の方（指の付け根）にかけます。（できるだけ指を開いて）左右交互に強さを調整しながら行ってください。

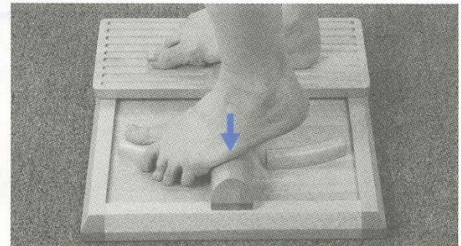
足指の付け根には神経やツボが集中しています。毎日刺激してください。



竹踏み

回数目安
20~50回

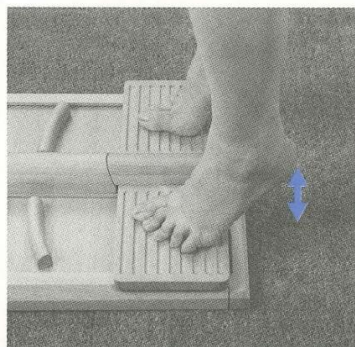
横向きに乗ります。竹踏みの要領でゆっくり足を踏みかえて、足の裏を刺激します。疲労回復に効果があります。



カーブレース

回数目安
20~50回

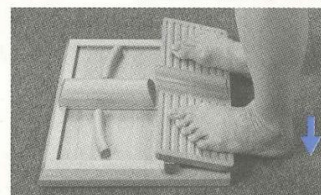
ヒールベースにつま先で立ち、かかとの上下運動を行ってください。ふくらはぎの引き締めの運動です。



アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

ストレッチ目安
2分~3分

両足のつま先を足踏みを挟んでヒールベースに平行にのせます。かかとを床につけて、反動をつけないようにゆっくりひざと背中を伸ばして直立の姿勢をとってください。強弱はつま先を前後に移動して調整してください。



セット方法:ボディ後部の角度ストッパーを取り外し、ヒールベースを持ち上げ、ボディとヒールベースの間の穴位置に角度ストッパーをセットします。（平行に）

●販売店

■生産国：インドネシア及びタイ

■材 質：木製