

女性特有の痛み撃退！

～外反母趾の痛みを緩和させよう②～

足の指回りにある筋肉は足首を通ります。
足首回りをストレッチして筋肉を緩めましょう！

親指のストレッチ



やり方

- ①足の親指と人差し指の間に、反対側の手の人差し指・中指を入れ、親指を内側にぼこっと出ている骨にあてます。
- ②テコのように足の親指を内側（人差し指と反対側）に開きます。
最低10秒キープして2～3セット行いましょう。

効果

親指の先が人差し指のほうによると、指同士が重なってしまったり擦れてしまいます。
親指人差し指の間を開きストレッチしましょう。

足首のストレッチ



やり方

- ①足首を腿の上に置きます。
- ②足の指の間に、反対側の手の指を差し込みます。
- ③足首を大きく回します（内回し外回し両方）
- ④足首を回したら、今度は足首をそらすようにして（足の甲と脛が近づくように）足の裏をストレッチします。
- ⑤今度はつま先を踵と近づけるように、足の甲をストレッチします。
- ⑥各方向、最低10秒間キープし、2～3セット繰り返します

効果

親指を曲げ伸ばしする筋肉や、真ん中に寄せる筋肉は親指の横や足の両面、足首の回りをはしています。足首回りや前後の面をストレッチしてあげることで、親指を引っ張っている筋肉のテンションを緩めてあげましょう。

