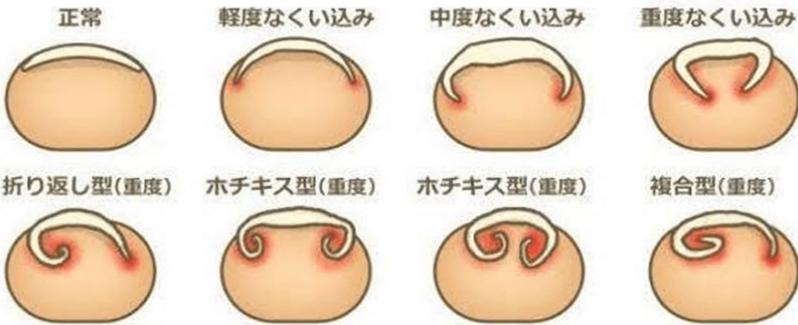




## 巻き爪体操

**足指の筋力を強化し、足指を正しく使えるようすることで 巻き爪改善！**

### ■巻き爪の種類



### ■原因

- 足指の筋力低下
- 足指に力がかからない
- 浮き指・開張足・外反母趾
- きつい靴
- 歩かない
- 爪の切り方

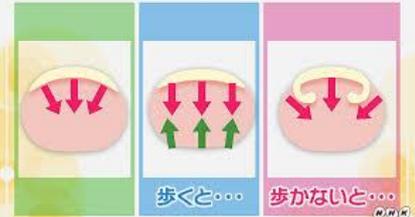
外反母趾

15度以上

開張足



2点歩行



### ■巻き爪矯正方法



### ■足ツメの切り方

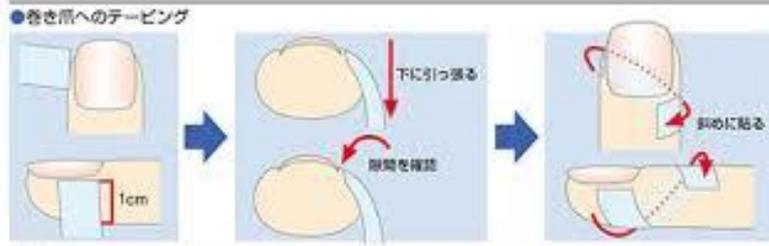
- 足ツメの白い部分の長さが約1mm残るくらいが理想的です。
- 足ツメの先の白い部分は四角い形に切ります。



### ■ひろのば体操



### ■巻き爪テーピング



### ■足指じゃんけん

片足×5回、両足5回 計15回を1日2セット



### ■タオルギャザー

- ① 椅子にすわりタオルを床に敷く
- ② 足の指を曲げ伸ばしを繰り返してタオルをたぐり寄せる

10回 1日2セット



### ■ボールつかみ

- ① ゴルフボールを足裏でころがす
- ② 足の指でつかむ

1日2回

