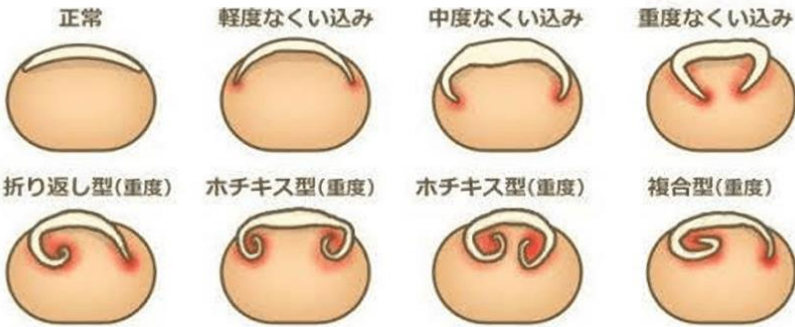


巻き爪体操

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



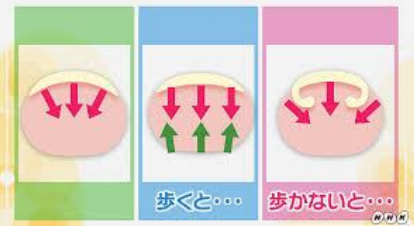
■原因

- 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



■巻き爪矯正方法



■足ツメの切り方

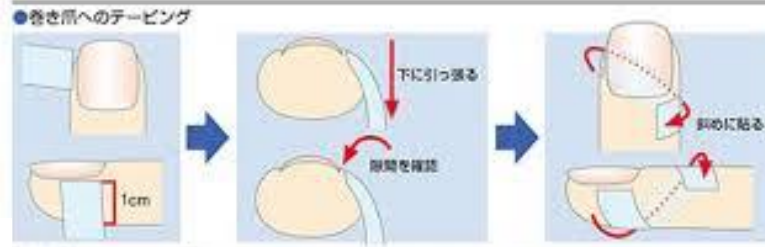
- 足ツメの白い部分の長さが約1mm残るくらいが理想的です。
- 足ツメの先の白い部分は四角い形に切ります。



■ひろのば体操

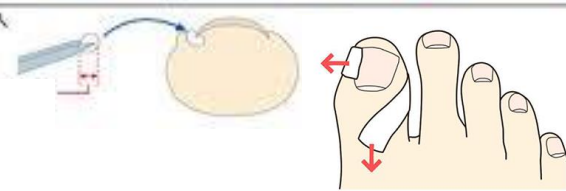


■巻き爪テーピング



■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

