

「ひろのば体操」をやってみよう!

～ひとりでやる場合～

[STEP1]



いす、または床の上に座り、
片方の足を太ももの上に乗せる

※色がわかりやすいようにソックスを着用していますが、実際は素足でOKです。

いすの上でもOK



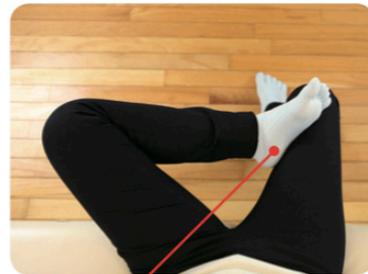
POINT

- ひざをなるべく倒す(ひざを立てない)
- 足首が反らないように
- ももの上にきちんと足を乗せる

 OK



 NG



× ももの上に足が乗っていない

床の上でも大丈夫



1日5分で健康になる 「ひろのば体操」

「ひろのば体操」とは、足指を広げて(=ひろ)伸ばす(=のば)、足指のストレッチのこと。足指を伸ばすことによって体のバランスがよくなり、悪い症状が消えていきます。

健康維持や病気予防が目的なら、左右の足を合わせて1日1回、5分もやれば効果があります(病気や症状の改善が目的の場合は、回数を増やすほど効果があらわれやすくなります)。

驚くほどかんたんにできるので、寝る前でも、お風呂の中でも、テレビを見ながらでも、いつでも、気軽にできる体操です。まずは、2週間を目標に続けてみてください。



[STEP2]

足指の間に、手の指を入れる

(左の足指なら、右の手指で。右の足指なら、左の手指で)

OK

足指の付け根にすきまがある



POINT

- 手指の根本に、1本ずつ足指を入れていくイメージ
- 足指の根元にすきまがある

OK



足指が手の指から出ないくらいが理想

NG



足指の根元まで手指を入れてしまうと、うまく曲げられなくなり、効果が半減するので注意！

NG



足指の付け根まで手の指を入れている



[STEP3]

足指に入れた手をやさしく握る

OK

足指の付け根より少し上に手の指がくる



NG



足指の根元いっぱいまで手指を入れない！

POINT

- 手の指が足指の付け根より少し上にくるよう、やさしく握る
- 手の親指で足の親指を軽く押さえる

手の指を足の付け根いっぱいまでさし込んでいるため、反らせにくい

[STEP4]
足指を
甲のほうへ反らす

OK



○ 足指の関節が90度になるくらい反らせるとよい

NG



× 足の甲に爪のあとがつく場合は、手指を深く入れすぎている！

POINT

- やさしく、ゆっくりと
- 親指が、甲に対して90度になればOK（硬い場合には、曲がる場所までOK）
- 90度にできたら、5秒ほどキープ

[STEP5]
足指を
足裏のほうへ曲げる

OK



○ 甲をぐーっと曲げていく

POINT

- やさしく、ゆっくりと
- 甲を伸ばすイメージで曲げていく
- 曲がる場所まで曲げたら、5秒ほどキープ

[STEP6]
[STEP4]と[STEP5]をくり返し行ったら、逆の足も同じように反らしたり、曲げたりする。
両足で5分ほどできればOK。