

足底筋膜のストレッチ

Moving Forward Foot Clinic の足科医の診療を受けてから、この運動を行ってください。

床に座った状態からのストレッチ

1. 足のかかとを片方の手でサポートしましょう。
2. もう片方の手を使って足の指を曲げていきます。
3. この状態で、20-30 秒間ストレッチしましょう。
4. 両足 2-3 セット繰り返し行ってください。



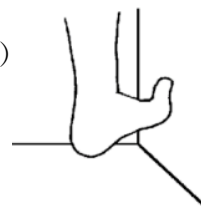
椅子に座った状態からのストレッチ

1. 片方の足を反対側の大腿にのせます。
2. 足のかかとを片方の手でサポートしましょう。
3. もう片方の手を使って足の指を曲げていきます。
4. この状態で、20-30 秒間ストレッチしましょう。
5. 両足 2-3 セット繰り返し行ってください。



床の上に立った状態からのストレッチ

1. 両手を壁にあて、体をサポートしてください。両つま先が壁に向くようにしましょう。
2. 片方の足の裏（足の指）が壁につくようにします。
3. 足の指を曲げストレッチします。（膝を曲げた状態から行ってもいいです。）
4. この状態で、20-30 秒間ストレッチします。
5. 両足 2-3 セット繰り返し行ってください。



階段の上に立った状態からのストレッチ

1. 両手を壁にあて、体をサポートしてください。
2. 片足のかかとを階段の端の方に移動させます。
3. かかとをゆっくり下ろし、体重の荷重を後方に移動させます。
4. この状態で、20-30 秒間ストレッチします。
5. 両足 2-3 セット繰り返し行ってください。

