

健康づくりは足もとから

心・と・体・の・健・康・づ・く・り

日常生活や運動をするとき、足指《親指》が深くかかっています。日常動作での基本運動は歩行ですが、スムーズに安定して歩くには、足指が元気なことが大切です。スポーツをするときの基礎となる走力やジャンプ力・瞬発力にも、機敏な足指と、その力強さが特に重要とされています。いつも靴を履いている為、つい忘れがちなのが足指の働きです。大切な足指の動きに関心をもっていただきたいと思います。又、足裏には内臓に関係する神経やツボが集中しています。足裏や指を鍛えたり刺激することで、内臓の働きを活発にさせたり、疲労回復に効果があるといわれています。

人間の衰えは足からはじまると言われるように、健康づくりは、まず「足もと」からと言うわけです。特に高齢者には足の指を動かすことで、神経伝達機能の改善・生活体力の向上により、転倒予防や介護予防等に効果が期待できます。

「足もとくん」は、健康体操・スポーツトレーニングの指導と競技経験から、足指の運動を目的として生まれたものです。足の指でフックを引っ張るだけの簡単な運動で、子供や高齢者でも安心してご使用いただけます。家庭や職場で、そしてスポーツトレーニングにと、場所をとらず手軽に行える健康・運動用補助具です。あなたの毎日の健康・体力づくりにお役立てください。

尚、ストレッチ体操を併用して行っていただくと、より効果があります。

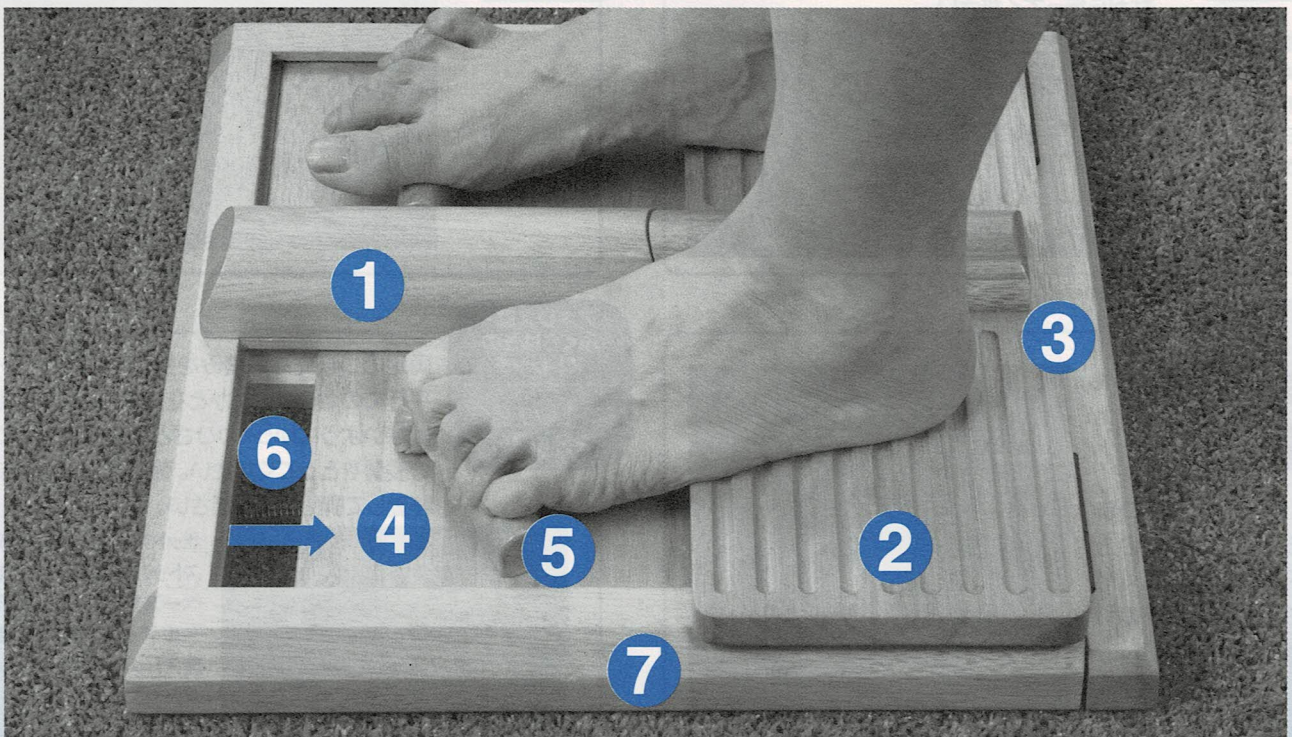
(有)平岡健康開発研究所 平岡 令孝



足もとくん[®]

ヒラオカ式健康・
運動用補助具

特許出願中



①足踏み ②ヒールベース ③角度ストッパー ④スライドベース ⑤フック ⑥パネ ⑦ボディ

■ 考案：厚生労働省認定施設 (有)平岡健康開発研究所

三重県松阪市嬉野権現前町846 TEL:0598-42-8880