

足もとからの健康づくり

# 極足

ヒラオカ式健康・運動用補助具

特許取得の極足くん

「足もとくん」を元に、

国産檜・升づくりの

伝統技法で国内製造、

より精巧でスムーズな動作の

「極足」が完成しました。



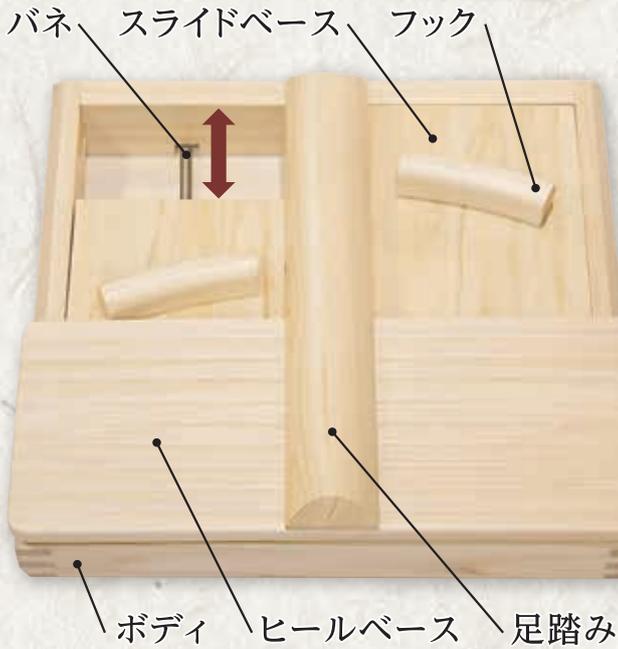
心と体の健康づくり

(有)平岡健康開発研究所 平岡 令孝

日常動作の基本運動である歩行をスムーズに安定して行うには、足指（親指）が元気なことが大切です。スポーツの基礎となる走力・ジャンプ力・瞬発力も、機敏で力強い足指が特に重要です。また、足裏には内臓に係る神経やツボが集中するため、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。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。

「極足」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ました。足指でフックを引っ張るだけの簡単な運動で、家庭・職場・スポーツトレーニングと場所をとらず子供や高齢者でも安心して手軽に行える健康・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。

## 各部名称



## 使用方法

指をフックに引つ掛け（特に親指に力を入れて）スライドベースを左右交互に引つ張ってください。かかとは動かさずヒールベースに固定します。立った状態で不安定な場合はいすに座っておこなってください。最初は軽く動かす程度にしてこの動作に慣れることから始めてください。



## その他使用例

### 竹踏み

回数目安 20~50回

横向きに乗ります、竹踏みの要領でゆっくり足を踏みかえて、足の裏を刺激します。疲労回復に効果があります。



### 足指の付け根を刺激

回数目安 10秒程度 10~15回

足指の付け根をフックに合わせて。ゆっくり体重を前の方（指の付け根）にかけます。（できるだけ指を開いて）左右交互に強さを調整しながら行ってください。



### カーフプレス

回数目安 20~50回

ヒールベースにつま先で立ち、かかとの上下運動を行ってください。ふくらはぎの引き締めの運動です。



## 使用上の注意

毎日少しずつ続けることで最大の効果が得られます。器具は水平な場所で使用し、安全のため柱や壁に手を付いて姿勢を安定させてください。記載している回数は目安です。一度に無理をすると、筋・腱等を痛めることがあります。

取扱店