

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》が深く関わっています。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、子ども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下さい。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



- 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 バネ
- ⑦ ボディ

足もとくんの使い方

ヒラオカ式健康・
運動用補助具

使用上の注意

- 器具は水平な場所で使用してください。
- 使用の際、安全のため柱や壁に手を付け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。毎日少しずつ続けることで最大の効果が得られます。

使用方法



指をフックに引っ掛け（特に親指に力を入れて）スライドベースを左右交互に引っ張ってください。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椅子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。

足指の運動

回数目安

20~50回

使用法 動画



裏面のバネは取り外しができます。
体力によって交換してください。
バネ=強弱2種類



その他の使用例

足指の付け根を刺激

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。

回数目安
10秒程度
10~15回

足指の付け根には神経やツボが集中しています。毎日刺激してください。



竹踏み

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。

回数目安
20~50回



カーブレイズ

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運動です。

回数目安
20~50回



アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

両足のつま先を足踏みを挟んでヒールベースに平行にのせます。かかとを床につけて、反動をつけないように、ゆっくり膝と背中を伸ばして直立の姿勢をとってください。強弱はつま先を前後に移動して調整してください。

ストレッチ目安
2分~3分



セット方法：ボディ後部の角度
ストッパーを取り外し、ヒールベースを持ち上げ、ボディとヒールベースの間の穴位置に角度ストッパーをセットします。（平行に）



取扱店