



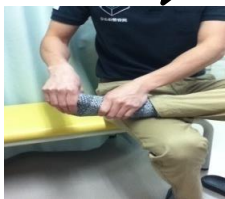
## 体のゆがみ解消 その④

3ヶ月にわたって紹介した体のゆがみ解消法も今月号が最後になります。3ヶ月分全て実践された方は、今号もしっかり実践していけば全身の歪みが解消されていることに気付くはず！初めて試される方もぜひ取り組んでみてください！

### ①足のアーチの歪み

いペン  
を片足  
の土踏  
ますの  
下に置

- ペンを踏んでいて足裏が痛む ✗  
↳ 扁平足
- ペンを踏んでいて足裏に痛みがない ○  
↳ 正常なアーチ
- 足裏にペンが触れない ✗  
↳ ハイアーチ



1分間



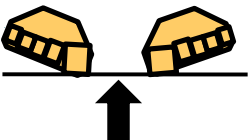
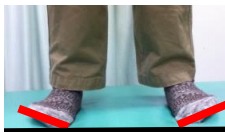
20回

ハイアーチの人は、縮こまった足指の関節をストレッチで伸ばしましょう。イスに座り甲をつかんで前方に伸ばしましょう。

扁平足の人は、椅子に座って床に敷いたタオルに片足を乗せ、足の位置を変えず、指だけを使ってタオルをたぐり寄せる運動をしましょう

### ②外重心

まっすぐ  
に立ち、  
両脚の  
外側を  
浮



この状態にならない場合は重心が外にかかっています

20回



床に長座して両手を体の後ろでつき、両足の足首を内と外に動かしましょう

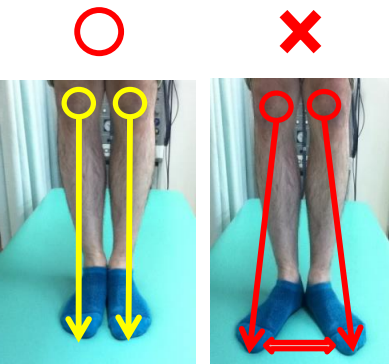
20回



両足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ、そのまま踵をゆっくり引き上げる。踵を上げる時に膝が広がらないようにまっすぐ上げましょう

### ③膝下のねじれ

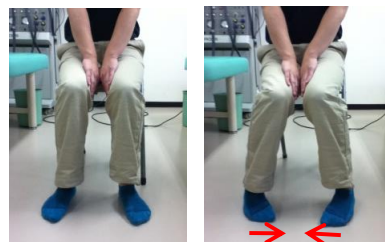
脚を閉じて自然に立ち、膝と足先の向きをチェック



膝と足先が同方向

膝に対し足先が外に向く

20回



イスに座って爪先を正面に向けた姿勢から内側に閉じ、元に戻す動作の繰り返し。これにより、無意識に膝から下が外に向かないようにしようのを防ぎましょう

### ④脊柱のねじれ

イスに座り胸の前で手を組み、背骨の動きをチェック



上半身を左右に回転させた時左右差がない ○



上半身を左右に回転させた時どちらかに向きにくい ✗

20回



向きにくい方を上にして横向きに寝ます。両脚を揃えて膝を曲げ、下の手は前に伸ばし上の手は側頭部に手を当て顎を引きます。そこから上半身を背中の方へ倒し胸を開きましょう。これを20回繰り返します