

# ゆびのば体操

開発者  
いまい未来クリニック  
今井一彰 院長

足指が曲がったり寄ったりすると、体はまっすぐに立てず、どんどんゆがんでいきます。**健康な体は「足指」が基本。**

**1日に3分間**、足の指を伸ばすストレッチをするだけで、腰痛やひざ痛、O脚・X脚などさまざまな症状が改善する「ゆびのば体操」さっそく今日から始めてみてください。

## 足ゆび回し



## 足うら伸ばし



## 足の甲伸ばし



足ゆびの間に手のゆびを入れ、ふんわりと優しくにぎってストレッチするだけで良いです