

## 効能

疲れた足裏のマッサージの他、「足ふみ君」は足先が、かまぼこ状なので足の指で自然と足ふみ君をつかむ形になり、無理なく横アーチを作る筋肉が働き、外反母趾の予防矯正、内反小趾足の予防、足底筋膜炎の予防などを図ります。

理由は足には縦アーチ（かかとから足指の付け根にかけて）と横アーチ（母趾側から足の小指側）が有り、横アーチが崩れると外反母趾、内反小指になります。その横アーチが崩れないように足裏の筋肉を刺激して矯正を図ります。ちなみに青竹踏みは縦アーチに対するアプローチで、扁平足、血行促進などの効能です。

また、「足ふみ君」は窮屈な靴に閉じ込められていた足のセンター部分に刺激を受けるので意外と、乗っただけで気持ちが良い。

## 足の構造と外反母趾の関係

足は26の骨と関節、骨同士を結びつける靭帯、骨を動かす筋肉、栄養などを与える血管、知覚や筋肉に指令を与える神経などがあり、手と同じように複雑な仕組みになっています。

外反母趾は遺伝的要素もあると言われますが、ハイヒールなどを履いて足底の横アーチを崩すのが原因と言われています。いずれにしても外反母趾は横アーチが崩れてなることは間違いありません。横アーチを形成しているのは骨と靭帯、筋肉（拇趾屈筋、骨間筋、虫様筋など）です。そして横アーチを支える足先の裏にある筋肉が弱ると崩れて外反母趾になっていきます。

## 品質表示

品名	足ふみ君
重量	約115g
寸法	約295×80×30mm R25
材質	ABS樹脂
耐荷重	150kg



お問い合わせ先

(有)元氣堂 〒135-0048東京都江東区門前仲町1-7-11 TEL.03-3642-0050

メール ashifumi-kun@mbr.nifty.com URL www.y-genkido.com

# 「足ふみ君」

(実用新案・商標登録済み)

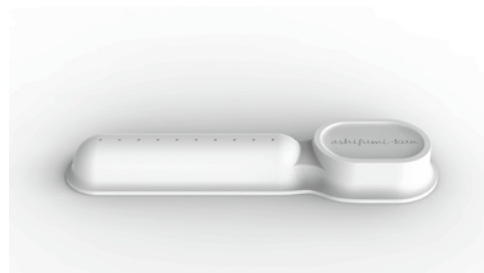
取扱説明書

「足ふみ君」は足裏マッサージを行う健康グッズです。

オシャレな形にしましたのであなたの部屋に置いても違和感はありません。



「足ふみ君」ダークブラウン



「足ふみ君」オフホワイト



青竹踏みの縦バージョンとして、「足ふみ君」を考案しました。

青竹踏みは青竹を横に置いて足を乗せて土踏まずを刺激することにより足底の縦アーチを維持する筋肉を鍛え血行促進を図る健康器具ですが、「足ふみ君」は足底の横アーチを維持する筋肉を鍛えます。「足ふみ君」をタテに置いて、フラットな部分に踵を乗せて安定させ、足指までの踏み付け部をかまぼこ状部分に乗せます。足裏のセンターラインに刺激を与えて、足底の横アーチを形成します。そして、両足に一本ずつ合わせて2本使います。

### 使用方法

床に「足ふみ君」を置いて楕円形のフラット部分に踵をのせ、かまぼこ状の部分に足先を載せて立ち、膝を曲げて足先に体重を乗せるだけ。さらに膝を戻し繰り返しまげて足を踏むように、足先に体重をかけるようにしてみてください。

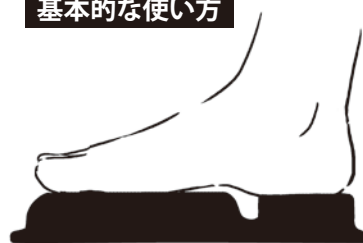
玄関先に置いて出かける前や帰宅時、洗面台の前に置いて、風呂上がりにものるのもよし。歯磨きしながらのるのも良い。スマホを見ながらでも、テレビを見ながらでも良い。

1日1分以上何度でも良い。ただし、痛く感じてきたらそこでストップ。また翌朝にでものってみましょう。

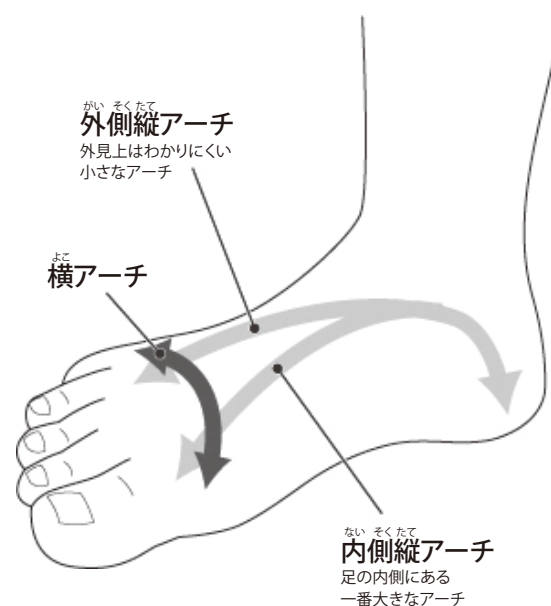
### 注意事項

- 1 高齢者や足もとの不安な方のご使用は、手すりにつかまってご使用ください。
- 2 滑りやすいタイル床では使用しないでください。
- 3 足裏マッサージの目的以外の使用はしないでください。

### 基本的な使い方



### アーチの構造



歯磨きしながら、テレビ見ながら一寸したスキマ時間を利用して、こまめに踏むと効果的です。



### こんな使い方もあります

「足ふみ君」の先端に足の横アーチ部分を当ててから踏んでください。より強い刺激を得られます。



かまぼこ状の部分に垂直に乗せて少しきつめの青竹踏み効果が得られます。

「足ふみ君」の先端に足の土踏まず部分を当ててから踏んでください。青竹踏みとは違う刺激を得られます。

