

## 足指をゆるめる(左のみ)

足の指をほぐすことで  
足首の動きをよくすること、そして  
足先へつながる神経のつながりを強めることができます。

まず、足の指を一本ずつつまむようにほぐします。



その後、下図のように足のひらをグーパーと動かして  
ストレッチします。



片足3分ほどをめどに刺激を与えて下さい。