

8.外反母趾を撃退！

美と健康を手に入れるセルフケア術



① 両足が外反母趾の場合

- ・ 重心が親指側に寄りがちなので、小指側に体重をかける動きを意識します。
- ・ 大転子（太ももの外側の出っ張り）を外旋させる動きを行います。
- ・ 小指をつけて親指を浮かせる動きを繰り返します。
- ・ この状態を5～10秒キープします。



② 左足が外反母趾、 右足が内反小趾の場合

- ・ 左足の内側に、右足の外側に体重がかかっているため左足は外側へ、右足は内側へ体重をかけていく動きをしましょう。
- ・ 両足をこの状態で5～10秒キープします。

ポイント：

- ・ 時間や回数を増やすことで効果が高まります。
- ・ 普段使えていない筋肉を活性化させ、身体と脳に正しい動きを記憶させましょう。