17.【1分で足首が柔らかくなる】リセットセルフケアで美と健康を手に入れる方法



1. **椅子に座り、片方の足を組みます**（両足とも行います）。

2. **足首を持ち、反対の手でつま先を持ってください。**

3. **足首を背屈⇔底屈**（上下に動かします）。動かす際は力を抜いてリラックスした状態で。



4. **横方向に動かす**。次に、前回し・後ろ回しを各30回ずつ行います。やりにくい方向は多めに行ってください。

さらに、足首の流れを良くするポイントを押さえる方法です：



1. **内くるぶしの前にある凹んだ部分に親指を当てます。**
2. **小指と薬指の間をスッと上に指を滑らせると凹みがあります。**そこを人差し指で押さえ、骨を感じるところまで優しく押し込みます（痛みを感じない程度に）。
3. **つまんだ状態で息を吸い、吐きながら小刻みに揺らします。**これを1分間行います。

