

へんぺいそく あなたも扁平足かもしれません！！

疲れやすい、足が重だるい、足首がむくむ、かかとや土踏まずが痛いなど
 様々な症状や理由から「私は扁平足かも・・・」と心配している方も多いのでは？
 そのような方は、簡単で明確な「扁平足のセルフチェック」を試してみましょう！



※足の裏全面が床に着いているのであれば扁平足の可能性が非常に高くなります

自宅でできる運動



準備するもの

1. タオル
2. 座って床に足が着く高さの椅子

運動の手順

1. 足の裏全面がタオルに着くようにおく
2. かかとを着けたまま指を曲げ、タオルをつまむ

※この流れで10回1セット、1日2セットを目標に行う

のかおい整形外科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●		-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
 などあれば、当院にお問い合わせください。

☎0296-21-5880