

毎日暑い日が続いていますね。室内外の温度差が大きいので体調も崩しやすい日々です。また、毎日続く30℃越え... 熱中症にも気をつけたいですね。フットケアシーズンも暑さに合わせてまだまだ継続中。フットケアで代謝を上げて暑い夏を乗り切りましょう♪

Information

Joya サングレ Summer Sale



店頭在庫限り!! ￥27,000 → ￥25,000 (税込)

ピュアブーツ メールマガジン

新規登録のお客様
フットマッサージ10分サービス継続中!!
 当分のサービス割引は当日使用可能!! (通常料金からの割引になります)
 ※ネット予約時早割引のお客様は利用
 割引の併用はできませんのでご了承ください。詳しくはスタッフまで!!

自宅でできる セルフケア

今月のテーマは「浮きゆび」です
 「浮きゆび」とは、足の指が浮いていて地面に接地しない状態です。多くは指を曲げる筋肉が弱まることで起り、足の変形の入り口になる症状です。
 ~「浮きゆび」の改善~
 しっかりと足指で地面をつかむように立ち、足指やふくらはぎを鍛えるエクササイズをすると効果的。
 さらに、足のアーチを整える歩き方を習慣づけて、ちゃんと足指が土地面につくようにします。

浮きゆびにならないためには爪の切り方も重要です! 裏面は爪の切り方を伝授!



つま先立ち エクササイズ

壁に背をつけて立ち、つま先立ちとかかとを床につける動作を繰り返す。足指とふくらはぎの筋力アップに効果的。1日、10回×3セットを目安に行う



直立重心 揺らし

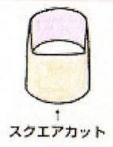
直立した状態で、まずかかとに重心をかけて体を後ろに倒し、今度はつま先に重心をかけて体を前に倒し、元に戻す。これを1往復するだけでも足指が地面をつかむ立ち方になる

足の爪の悩み大研究

く足のトラブル 予防・根治につながるセルフケア
 ~正しい爪の切り方・整え方~

足の爪は、手の爪と違い、長さや形を好みで整えるのではなく、足のトラブルを防止することを優先して整えるようにします。

推奨するのは「スクエアカット」...



爪の先端をまっすぐ切り、両端の角を少し丸めるように整える切り方です。
 爪が足指をちゃんと保護して、巻き爪や陥入爪といった爪のトラブルを防ぐことができます。また、足の爪本来の役割である体重を支えることができ、しっかりと歩かことができます。

巻き爪や陥入爪の原因は、また、地面を踏みしめる時に力が入らず、転倒や歩行障害の原因になります。



「浮きゆび」「巻き爪」の対処法には5本指のコンフォートサポートソックスも効果的。店頭にてご試着・ご購入いただけます



正しく爪を切りましょう

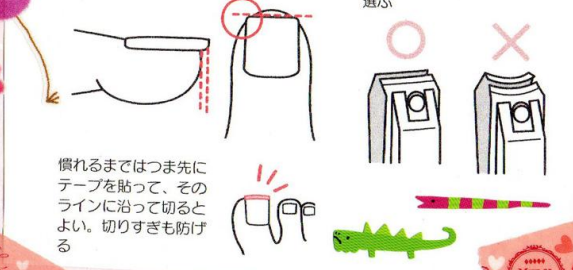
指先と同じ長さが理想 短すぎは×

スクエアカットのコツ

上部はまっすぐに切るが、角は少しだけカットして丸みをもたせる

爪切りの選び方

同じ平型爪切りでも、刃先がカーブしているものではなく、ストレート(直刃)のものを選ぶ



爪やすりのかけ方のコツ

●上から下へ 爪やすりを縦に動かす場合は手前から奥へと動かす。こうすると爪の外側が丸くなる

●左右から中央へ 爪やすりは左右外側から中心に向かって1方向に動かすのが基本

