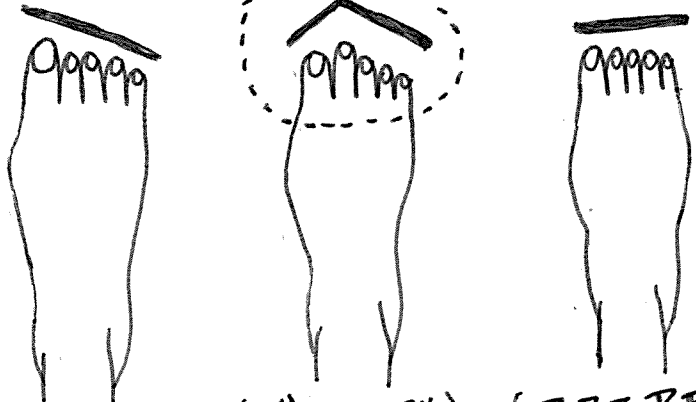


足からの美容 ♪ フットケアはエイジングケア

多くの牛小生が足や脚にお悩みをお持ちのようです!!

「お悩みやトラブルに 대처 して いない...」
 という方も多いそうです。お悩み
 の段階で「ひとつ、ひとつに 対処 することが
 『エイジングケア』 につながっていくのです ☺

足の形は大きく分けて 3 タイプ



(エジプト型) (ブリタニヤ型) (スクエア型)

ブリタニヤ型の足は、第二趾の関節が靴の中で「ハンマー」のような形に曲がる「ハンマートゥ」になりやすいそうです!!

Let's!
 足の形チェック!



ハンマートゥ

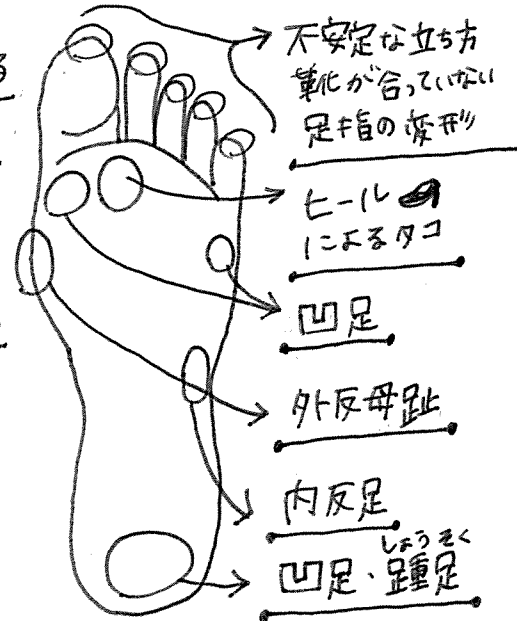


足の形と合わない靴を履き続けることも原因のひとつに...

足の SOS セルフチェック!!

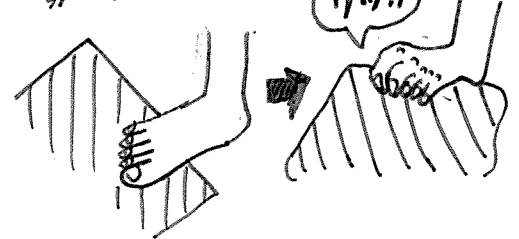
- 足に冷えがある
- 巻き爪になっている、爪が変形している
- 乾燥していたり、タコができています
- 足にむくみがある
- 外反母趾である
- 足指でグー、フー、ポーができない
- 土踏まずがなく、足裏全体がべたべたと土せ面についてしまう
- 人指し指の付け根や親指の裏にタコがある

足裏タコ



ホームケアとストレッチ

(タオルギャザー)
 ・イスの近くにタオルを敷いて浅く腰かけ、片足をタオルに乗せます。
 ・付け根からしっかりと指を曲げて足でグッとタオルを握り、勢いよくはなします!



((ストレッチ))
 ・足の指を握るような握り、内回り、外回り、それぞれ10回ほど回転させます。
 ・足の甲側と裏側に数秒づつ反らせると足がしっかりとほぐれます



http://coco-r.net/

COCO.R プログラムを信じております!

