

4

足裏のしびれ・違和感に効く ゴルフボール押圧

用意するもの



ゴルフボールを1つ用意する。

イスに座って、症状があるほうの足裏で硬い床に置いたゴルフボールを踏む。

足を動かしながら左下の解説のようにゴルフボールを転がして足裏を刺激する。



1 前後に動かす



前に押すときは爪先を上げる。



後ろに引くときはかかとを上げる。

2 左右に動かす



3 円を描くように動かす



* ①～③の動かし方をそれぞれ順番に20秒程度ずつ行って、足裏をまんべんなく刺激していく。

ポイント

- 体操中は呼吸を止めない。鼻から吸って口から吐く。
- 足裏にしびれ・違和感がある場合に1分程度行う。
- 両足に症状がある人は、ゴルフボールを踏む足を入れ替えて、1分ずつ計2分程度行う。
- 強く踏みつけすぎると足裏を傷めたり、ゴルフボールが滑ったりすることがあるので注意する。