

足指の筋肉を鍛えよう

糖尿病のコントロールが悪いと神経障害が進み足指の変形や扁平足化およびバランスの低下が起こります
普段意識しない足指の筋力を鍛え健康な足を育てましょう



タオルギャザー(足指掴み運動)

▷足指筋力・内側縦アーチ（土踏まず）強化



- タオルの端に行くまで繰り返す
- 疲れるぐらいが回数を目安
- タオルに重りを乗せて筋力強化！
- 難しいときは足指グーパー運動から



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)