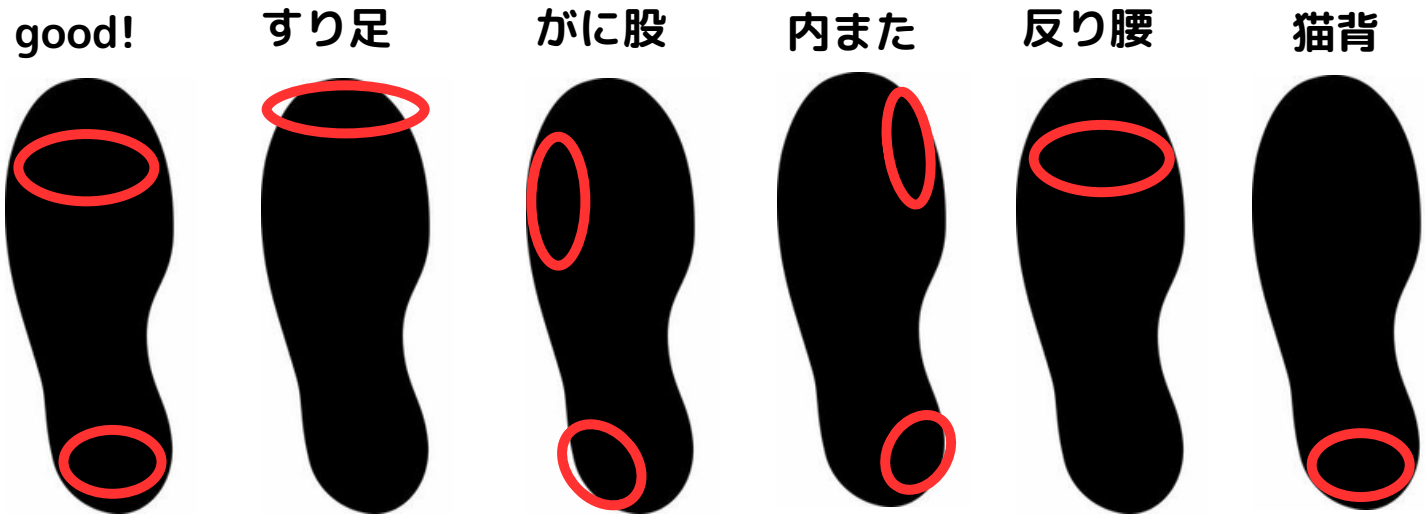
リハ部通信vol.5

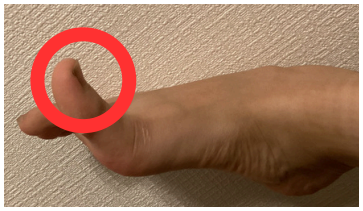
くつのすり減り方

足は歩いている時に唯一地面と接している場所です。
普段履いているくつのすり減り方を確認してみましょう！
くつのすり減り方によって、普段の姿勢や歩き方のクセが見えてくる事があります。



自宅で出来る足の運動

①足の指をすべて上に向けます
②親指だけを上に伸ばした状態
　で他の指を元の指に戻します
③この状態を5秒キープしましょう



ご質問があれば、当院リハスタッフまで

横浜権太坂中央クリニック
リハビリテーション科

☎ 045-341-0281
受付時間：月ー金　土
9:00-12:00　9:00-12:00
14:30-18:00　14:30-17:30