あいうべ体操・ゆびのば体操
今井一彰先生が伝える

簡単セルフケアで
病気にならない体つくり

みらいクリニック院長
内科医　今井一彰

こんなお悩みありませんか

肩こり　カラダの痛み　冷え　転倒

足指伸びてますか！

　自分の膝の手術、腰椎ヘルニア、ギックリ腰の経験から体の土台、足・足指の大切さを知りました。だからこそ悩む方の気持ちがわかりますし、解決の方法を伝えられます。

　杖を捨てどんどん歩けるようになっている方がいます。痛みから解放された方がいます。ご自分の治療に役立てている方がいます。私と一緒にあなたから、そして足下からの健康生活を始めてみませんか。

みらいクリニック　院長　今井一彰

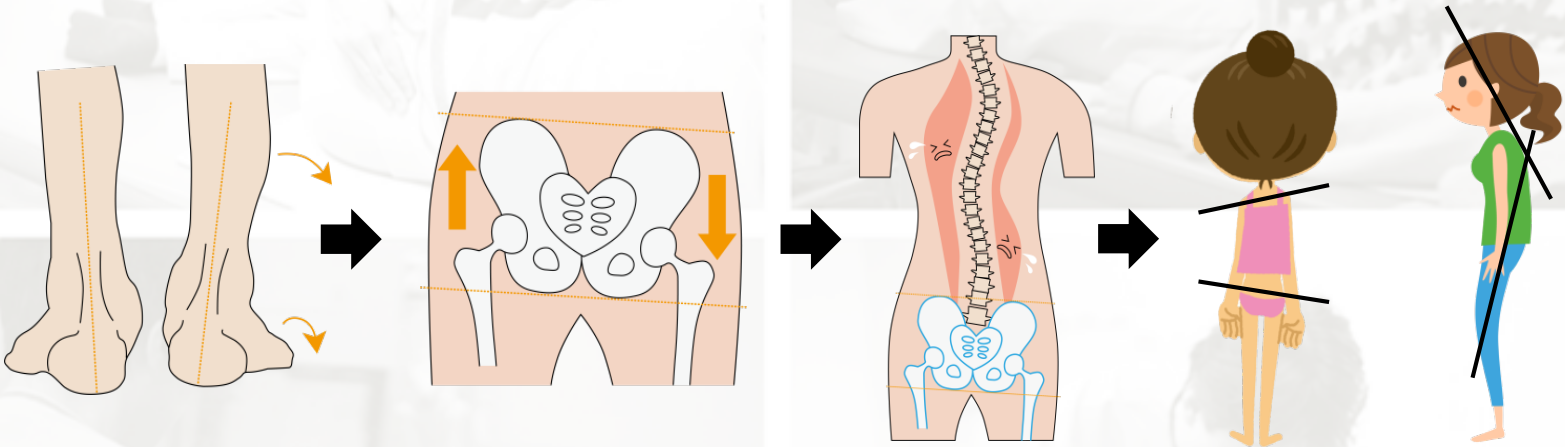
「ゆびのば体操」&「ゆびのばソックス」詳しくは裏面へ♪

カラダの土台である「足」

体の土台である「足」「足指」はいつも私たちを支えてくれています。
足の不調は腰痛や肩こりといった全身の不調に繋がります。O脚、X脚といった足の変形だけなく、猫背や反り腰、巻肩といった悪い姿勢の原因になります。

人間も建物も土台がしっかりしていないとまっすぐ立つことはできません。
足の指を伸ばして広げる「ゆびのば体操」をご自宅で行っていただき、ご自身の手で体を整える方法をお伝えいたします。「ゆびのば体操」は外反母趾などの改善、体のバランス、転倒予防などの効果が期待できます。

さらにセミナーでは、靴の選び方、靴ひもの調整方法、姿勢の見方などフットケアの基本から応用について学ぶことが出来ます。



足指の変形は体のバランスを壊します

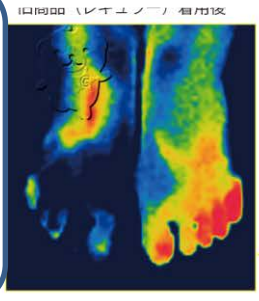
ゆびのば体操を
詳しく知りたい方はこちら

ゆびのば体操を
周りに伝えたい方はこちら

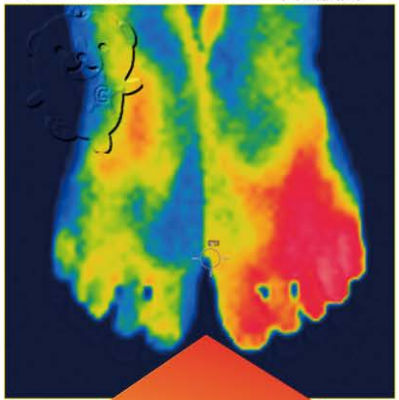
ゆびのばソックスを
試してみたい方はこちら

血流改善!
体温アップ!

今井一彰（いまいかずあき）
内科医・漢方専門医
　診療の一方で週末は全国各地を講演で飛び回る。自分の病気をきっかけに「足育（そくいく）」を伝えるようになる。あいうべ体操でもテレビラジオ多数出演。



ゆびのばレギュラー着用後!



温度が上がった!