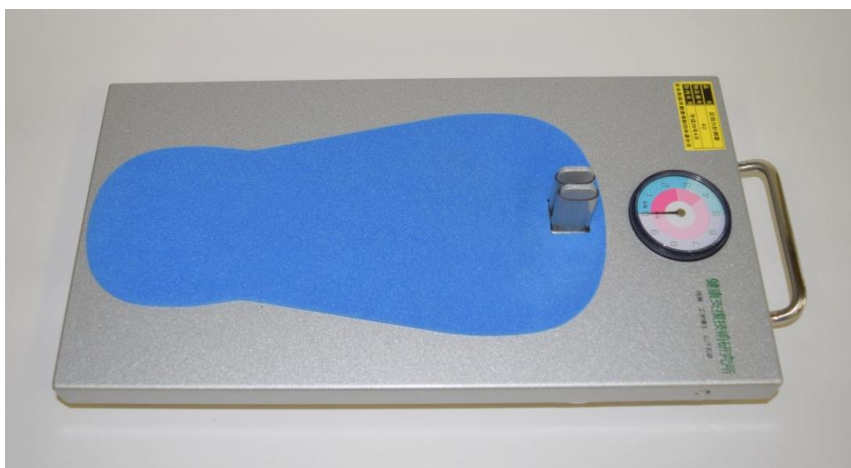


チェッカーくん (足指力計測器)

下肢筋力が数値でわかる！



【測定方法】

- ① 椅子に座ってひざと足首をだいたい直角にし、片足を「チェッカーくん」の上に置きます。
- ② つまみを親指と第2指で挟み、そのままジャンケンのゲーをつくるように挟みこみます。

※判定結果は3つのグループに区分され、それぞれに改善メニューが用意されています。

がんばろうグループ

足指の機能が低下した状態です。強い運動をするよりも足指の機能をしっかり取り戻しましょう。

7分フラットクア
足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

足の指と足首のストレッチ体操
足の指と足首のストレッチ体操は、足の指の付け根の筋肉を伸ばすことで、足の指の機能を回復させることができます。

足指の形状を改善する
足の指の形状を改善するために、足の指の付け根の筋肉を鍛えます。足の指の付け根の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

いい感じグループ

足指の機能が比較的安定しています。足指や足首の関節可動域をひげると共に、足指・足首の機能をゆとり取り戻しましょう。筋力の重要です。

足指ジャンケン運動
足指ジャンケン運動は、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

つま先上げ
つま先上げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

かかとの上げ下げ
かかとの上げ下げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

つま先も外側にかたむけて立ち
つま先も外側にかたむけて立ちは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

アキレス腱(下腿筋・後脛筋)伸ばし
アキレス腱(下腿筋・後脛筋)伸ばしは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

腕関節・足指伸ばし
腕関節・足指伸ばしは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

上出来グループ

足指や足裏機能がしっかりしているようです。この状態を維持しましょう。さらなる機能向上で、転倒を予防しましょう。

かっこいい歩き方の練習
かっこいい歩き方の練習は、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

つま先上げ
つま先上げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

かかとの上げ下げ
かかとの上げ下げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

セルフフットケア 筋力アップ体操

自分のグループはどれでしょうか？

**男性 50kg未満
女性 50kg未満の人
がんばろうグループ**
足指の機能が低下した状態です。強い運動をするよりも足指の機能をしっかり取り戻しましょう。

**男性 50kg以上
女性 50kg以上の人
いい感じグループ**
足指の機能が比較的安定しています。足指や足首の関節可動域をひげると共に、足指・足首の機能をゆとり取り戻しましょう。筋力の重要です。

**男性 50kg以上
女性 50kg以上の人
上出来グループ**
足指や足裏機能がしっかりしているようです。この状態を維持しましょう。さらなる機能向上で、転倒を予防しましょう。

新聞紙ギャザー
新聞紙ギャザーは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

つま先上げ
つま先上げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

かかとの上げ下げ
かかとの上げ下げは、足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

足指でつまみ上げ、びん蓋を開けます。
足指でつまみ上げ、びん蓋を開けます。足指の機能を回復させるために、足指の筋肉を鍛えます。足指の筋肉は、足の指の付け根にあるので、足の指の付け根を鍛えることが大切です。

TEL: 066-776-0177 FAX: 066-776-0081
E-mail: info@checky-anly.com
〒650-0002 堺区東上町5番地219 <http://www.checker-kun.com>