



ラックス

RACS
CONDITIONING&CARE

芦屋いいだ内科クリニック

×

メディカルフィットネスRACS

RACS通信

11月

発効日：令和3年11月1日

足裏の意識してますか？

足裏への重心のかけ方や、歩き方の癖に気がつかずにいることで、少しずつ自分の体を痛めてしまう可能性もあります。そうすると、まずどこに一番負担がくるのかというと膝や腰です。

実は母子臼、少子臼、かかとの3点を意識して立つだけでも、姿勢が整って安定感が出てきます。

自分の足裏の色をチェック！！

健康的な足裏は・・・「赤みを帯びた、薄いピンク色」

<足裏の色が赤い場合>

イライラし、ストレスが溜まっている状態。何かに怒りを感じていませんか？

<足裏の色が白い場合>

血色が悪く、代謝が下がっている状態。栄養が偏っていたり、疲労を感じているときになりがちです。

<足裏の色が黄色い場合>

肉体疲労を感じている状態。精神的な疲労を感じている場合には白くなりますが、肉体的に疲労を感じているときには黄色くなります。

<足裏の色が紫の場合>

冷え性で、血の巡りが悪い状態。むくんでいたり、血流が悪くなっていますか？

●足の裏をマッサージしたり、青竹を踏むことで足裏のツボを刺激することができ血流が良くなります。足指じゃんけんも足裏のトレーニングになりますので一日一回足に目を向ける時間を作ってみましょう

オーダーメイドインソール (第1.3土曜日)

料金：15000円 担当：長坂 水紀 (理学療法士)

インソールは足のサポーターの役割を果たします。土台が歪んでいると全身がバランスをとる為に歪んでしまいます。オリジナルのインソールで歪みの修正をしませんか？



●らくヨガ

毎週火曜 定員：10名

13：30～14：30

¥2500/1回

担当：堀江先生



●今月のラックス運動教室

11/17 (水) 定員：10名

13：00～14：00

¥1000/1回

担当：飯田院長



●鍼灸治療 健康な心と身体へ

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/40分

鍼灸師：中村麻衣子



お申込みはお電話にて前日までにご予約をお願いします