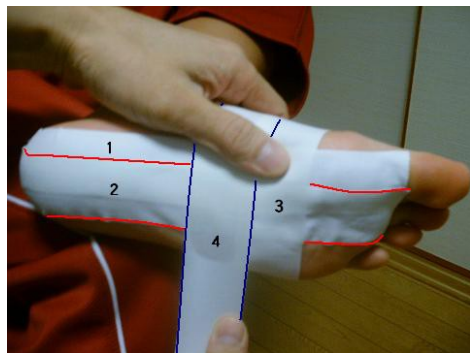




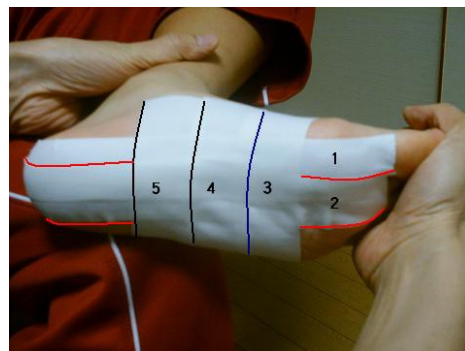
①足の裏をよく乾かす。
足の指をしっかり反らせた状態で指の付け根から踵に向けてホワイトテープをピンと張り、踵にしっかり貼り付けてから、土踏まずの所を丁寧に押さえながら足底にシワが寄らないように貼る。この間足の指を押さえて反らせている手を緩めない。
たわんだところは、テープの端を引っ張るときれいに貼れます。体重がかかる面にはけしてシワを作ってはいけません。踵の後にできるシワは大丈夫です。



④土踏まずのところが浮いてこないように横にも貼ります。テープを引っ張り過ぎると足に縦皺が寄るので、注意しましょう。



②先に貼ったテープに半分重ねて足の中心にもう一枚貼ります。貼る要領は同じです。必ず足の指はしっかりと反らせておきます。これを緩めるとうまく行きません。
自分で貼るときは、自力で指を反らせておきましょう。



⑤少しずつ重ねながら踵の方へ貼っていきます。土踏まずが全体に隠れたら OK です。



③浮いたところをしっかりと貼り付けている様子です。最初に貼ったときは、土踏まずの所はテープが浮いていますが、しっかり押しつけて貼っていくとちゃんとなじみます。



⑥完成したところを上から見た図です。横に貼ったテープの端が足の甲まで来ないところで切りそろえます。これで、足の疲れやバネが全然違ってくのが実感できるはずです。

一番簡単な足底のテーピング法

かとう鍼灸院

米沢市中央3-4-3 Tel0238-24-4525