

## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

毎日1つずつ実践して、さらに美脚作りに  
拍車をかけていきましょう！



# 30日美脚習慣ミニブック♡

## 足と靴の豆知識

### 1日目

一日一度は、必ず足指チェックをしましょう。

指を一本ずつゆ〜っくり回したり

ピンと伸ばしたり。

足指に触れて、足に意識を向けることが大切です。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 2日目

歩く時には、お尻にハガキ1枚挟んだ感覚で、  
キュッと両方のお尻を中央に締めるような  
感覚で歩いてみましょう。

ゆらゆら歩きが改善されるポイントです。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 3日目

ふくらはぎの老廃物を流すのに  
効果がある委中（いちゅう）は、膝裏の真ん中にあります。

両手でふくらはぎを包み込み、  
中指で優しく押して、揉みほぐしましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 4日目

歩いている時に、膝が曲がっていないですか？  
後ろ脚の膝は、伸ばして歩くように意識をしましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 5日目

足指の間は、リンパの反射区があります。

指と指の間を、痛気持ちいい強さで  
線を引くように、刺激しましょう。

むくみ防止に効果的ですよ。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 6日目

足指をぐーっと広げると  
むくみや冷え性、外反母趾改善、代謝アップ、、  
良いことだらけです。  
ぐーっと足指を広げて、足全体をストレッチしましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 7日目

歩く時には、お尻にハガキ1枚挟んだ感覚で、  
キュッと両方のお尻を中央に締めるような  
感覚で歩いてみましょう。

ゆらゆら歩きが改善されるポイントです。





## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 8日目

野菜や果物には、水分排泄を促す『カリウム』が豊富です。

特に、ほうれん草、ブロッコリー、アボガド、キウイは積極的に取ると良いですよ。

※既往歴のある方（腎臓病など）は、カリウムの過剰摂取には気をつけましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 9日目

フラットシューズを履く時には  
靴底に程よい厚みがある靴を選びましょう。  
かかと部分が柔らかい、靴底が薄い  
全体的に生地が薄い靴ほど  
脚が疲れやすくなり、足に負担をかける靴です。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 10日目

仙骨を立てて座っていますか？

仙骨（背骨の一番下にある骨）は、  
お尻の間にある、逆三角形の骨です。

仙骨が、椅子と垂直に立てるように座りましょう。

座り姿勢からも歪みが始まっています。

一日に何度も、仙骨を確認してくださいね。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 11日目

脚のスネの筋肉は、つま先を上げる時に使います。

脚のスネが張る、痛い、硬い時には  
普段から、つま先を上げて歩いていない  
または、早歩きで歩きすぎていることが  
原因かもしれません。

ストレッチで筋肉を緩めながら、しっかり足指を使う、  
左右に揺れない歩き方を意識しましょう



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 12日目

水分を摂取することは、  
体の排泄機能を向上し、血液循環を改善します。  
一日約8杯分ほどの水を摂取することで  
体の中がキレイになり、美脚にも繋がるのです。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 13日目

むくみが酷い時には、温冷ケアを試してみましょう。

40度前後の熱めのお湯に浸かった後に

20度前後の冷たい水に浸かります。

血管の弛緩収縮が起き、血流が改善することで

むくみも軽減します。

湯船のお湯を使ったり、シャワーを使ってもよし。

ぜひ、試してみてくださいね。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 14日目

歩いている時に、お腹が緩んでいませんか？

お腹を突き出しているような

歩き方になっていませんか？

お腹はしっかりと引き締めて

背骨をまっすぐ上に引き上げるような感覚で歩きましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 15日目

かかとの上げ下げと、つま先の上げ下げ運動は  
セットで行いましょう。  
一日に何度も、気が付いた時にふくらはぎの筋肉を  
動かすことで、むくみ知らずの脚になりますよ。





## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 16日目

股関節、広がりますか？

美脚作りには、柔軟な股関節の動きも重要です。

股関節をほぐしながら、脚を広げてストレッチ！

股関節の動きを改善すると、

歩幅も自然と広がります。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 17日目

親指や指の関節部分を使って  
痛気持ちいい位の強さで足裏を刺激しましょう。

痛みを感じたら、排泄機能が少し  
停滞気味になっているかもしれません。

こまめに足裏を刺激してくださいね。

真ん中の、そら豆のような形の黄色い部分が腎臓。かかと近くにある、  
下が膀胱です。セットで押していきましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 18日目

階段の上り下りは、5分間行うだけでジョギングやサイクリングと同じ効果を得ることが出来るそうです。

下腹部とお尻を引き締めてつま先で上ると、さらに効果的です。

※ふくらはぎの硬さや太さが気になる方は  
つま先だけではなく、足裏全体を使って  
上るようにしましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 19日目

かかとや、足の付け根に、痛み、痺れ、  
張りを感ずることはありませんか？  
それは、足裏に負担がかかっているサインです。

足裏を足指付け根からかかとまで  
じんわり伸ばしたり、指のハラで揉んだり、  
こまめにほぐして緩めましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

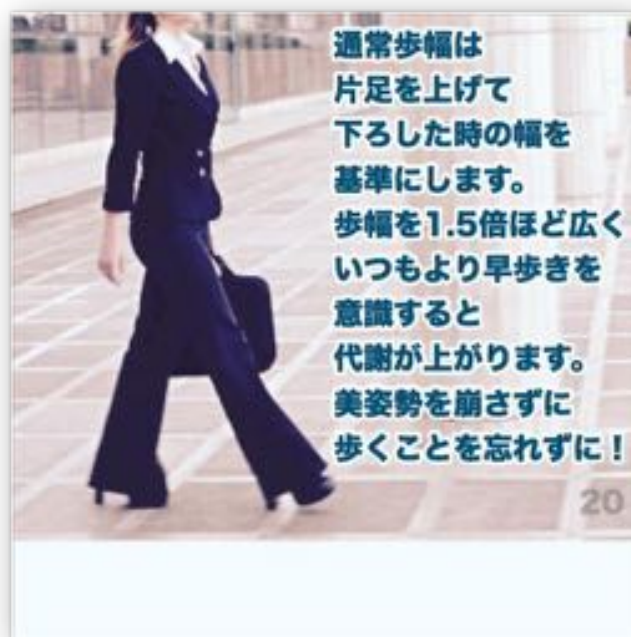
#### 20日目

歩幅は、片足を上げて、まっすぐ下ろした時の幅を  
基準にします。

歩幅を 1.5 倍ほど広く、いつもよりも

早歩きを意識すると、代謝が上がります。

早歩きをする時にも、視線をまっすぐにお腹を引き上げて、  
美姿勢を崩さずに歩くことを忘れずにいましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 21日目

正しい姿勢でいると、見た目も美しいですね。

正しい姿勢を意識するようにしましょう。

頭頂から、糸で上へ上へと、引っ張られているような感覚で

体をまっすぐ上へ引き伸ばします。

かかとも同時に上げたら、体は上へ引き伸ばしたまま

かかとをゆっくりと下ろしましょう。

常にこの感覚で姿勢のリセットを行なってくださいね。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 22日目

ストッキングをはく時には、つま先が詰まって、指が曲がっていないかを確認してくださいね。

ストッキングの履き方を工夫するだけで、足指の負担が軽くなります。

ストッキングをはく時には、かかと先に合わせた後につま先を合わせるのがコツです。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 23日目

階段を上がる時にも、姿勢を意識しましょう。

一段上がったら、

後ろ足の膝を曲げたままではなく

後ろ足をしっかり伸ばしてくださいね。

そんな小さな意識が健康美脚を作ります。





## 30日美脚習慣ミニブック♡

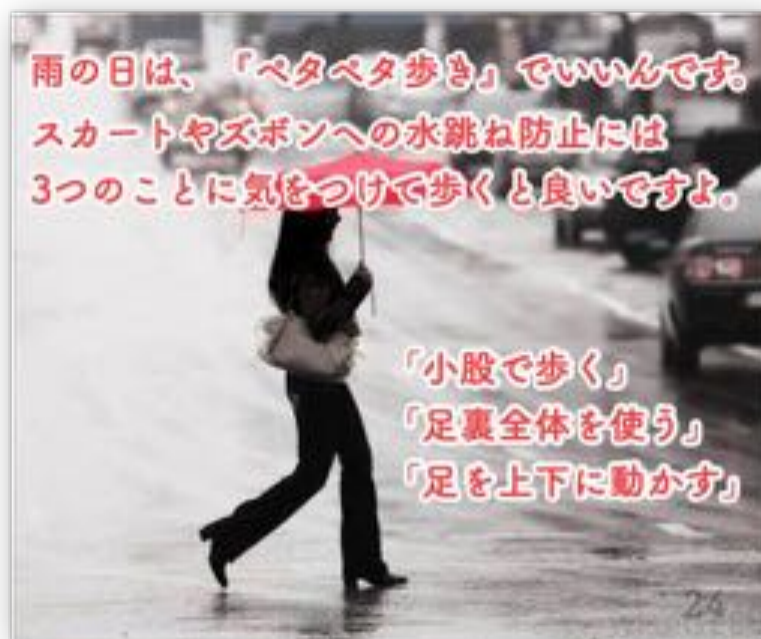
### 足と靴の豆知識

#### 24日目

雨の日は、『ペタペタ歩き』でいいんです。

スカートやズボンへの水跳ね防止には  
3つのことに気をつけて歩くと良いですよ。

- 1、小股で歩く
- 2、足裏全体を使う
- 3、脚を上下に動かす



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 25日目

ひざの周りはリンパが溜まりやすい場所。

ひざ関節の周りに加え、ひざ裏もまんべんなくマッサージすることで脚のむくみもスッキリしますよ。

ひざの周りはリンパが溜まりやすい場所。  
ひざ関節の周りに加え、ひざ裏も  
まんべんなくマッサージすることで  
脚のむくみもスッキリします。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 26日目

仰向けに寝た時に、腰が浮いていませんか？

それは反り腰が原因です。

膝下にクッションを置くなど膝を高くして寝ると  
反り腰、脚のむくみ、腰痛が楽になりますよ。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 27日目

お尻歩きで、骨盤矯正。

座ったままの状態でお尻を

交互に動かして前進します。

お尻歩きで、骨盤周りの筋肉を

緩めていきましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

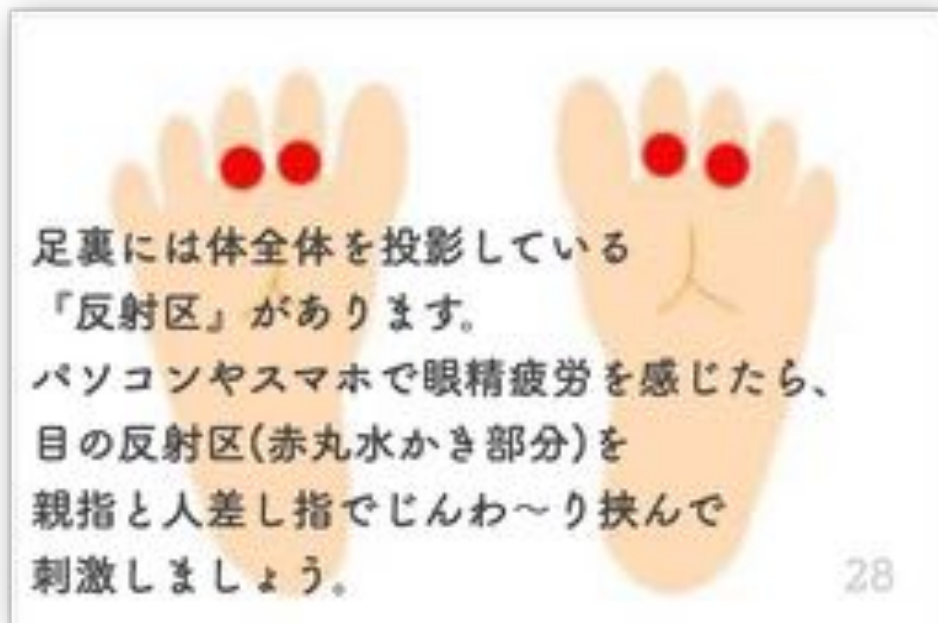
#### 28日目

足裏には、体全体を投影している『反射区』があります。

パソコンやスマホで眼精疲労を感じたら

目の反射区（赤丸水かき部分）を

親指と人差し指でじんわ〜り挟んで刺激をしましょう。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 29日目

タンパク質不足は、セルライトが形成された  
下半身太りの原因になります。

良質なタンパク質は、夜に摂取しましょう。

肉や魚に含まれる動物性タンパク質は  
就寝中の成長ホルモンの働きを促し

ダメージを受けた脂肪細胞の、セルライトの修復に役立ちます。



## 30日美脚習慣ミニブック♡

### 足と靴の豆知識

#### 30日目

ヒール靴を履くことが多い方にオススメのストレッチです。

足裏を壁にピッタリつけて、脚を伸ばします。

そのままゆっくり前傾しましょう。

硬くなった太もも裏やふくらはぎの筋肉を

しっかりと伸ばしていきましょう。

そのまま辛い方は、クッションなどに座って行なうと楽ですよ。

