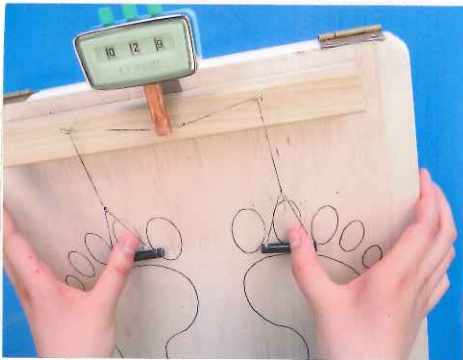
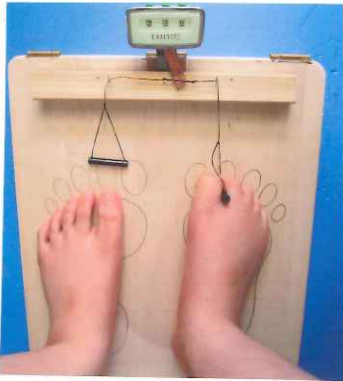


# アイデア作品説明用紙 (整理番号 4007 )

## アイデアの名称 足指、手指運動具

### ①アイデアの説明図



### ②アイデアの「目的」、「しくみ」、「効果」の説明(300字以内)

#### ①アイデアの目的

- ①-1 狭い避難場所での、足指手指の運動不足の解消です。
- ①-2 ストレスの解消。

#### ②アイデアのしくみ、使い方

②-1 足の親指と人差し指で、紐の一端に取り付けたバーを摘み、或は握り、屈伸運動を繰り返すことで、カウント計のレバーを動かし(約2cm紐を引く事でカウントされる為効果が見えます)回数が積算されます。左右の足でも、積算される為楽しく屈伸運動出来ます。

②-2 手の各指を、バーに引っ掛け、屈伸させる事も出来ます。

②-3 板の前後に傾斜を付ける、枕木が兆番で、付けてあり、前傾、後傾姿勢での、屈伸運動が出来ます。立ち姿勢、椅子に座って使用可能。

#### ③アイデアの効果

③-1 足指の屈伸運動をする事で、足指の筋力が付き、転倒防止また、脳に刺激を与え活性化をはかり、ボケ防止に役立ちます。

③-2 足の親指、人差し指、他指も鍛錬され、神経を刺激しバランス感覚が養われ、また、気分を朗らかに出来ます。

③-3 傾斜用枕木の使用で、足のアキレス腱を鍛え歩行力がつきます。

個人情報

【住所】 京都府京丹後市峰山町荒山 746-4

【名前】 新井 通充

【TEL】 0772-62-4079