

※この枠内にアイデアをまとめてください。枠内に記載されたことが公開の範囲です。

アイデア作品説明用紙 (整理番号 6146)

アイデアの名称 足首サークルゲーム

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)

アイデアの目的

自分の手で自分の足首を上下左右に旋回運動をさせることにより、血行を促進し、エコノミー症候群の予防さらに足の老化を防ぐ。

アイデアのしくみ

着脱が可能で、伸縮が可能なバンドを二つ用いて繋げて一つにする。一方のバンドを足の先の方にかけてバンドを足の大きさに合わせて、もう一つのバンドを足と反対側の自分の手にかけて手の大きさに合わせて、足を手で持って足首に上下左右の旋回運動を与える。

アイデアの効果

自分の足首に自分の手を添えて上下左右に旋回運動を行わせることにより、足首を柔軟にして足首から足先、足首からふくらはぎの血行をよくする。また足首を旋回することにより腰痛や膝痛や便秘にも効果がある。

個人情報

【住所】〒1759-6314 下関市豊城町厚母29-10 コスモビル303号
【氏名】 厚田 美 34
【TEL】 090-3378-0212

(注) 個人情報は、公開できる範囲で書いてください。