

あいうべ体操・ゆびのば体操 今井一彰先生が伝える 簡単セルフケアで 病気にならない体づくり



みらいクリニック院長
内科医 今井一彰

こんなお悩みありませんか



肩こり カラダの痛み 冷え 転倒



えっ！？ 原因は足指？



寝指 浮き指 かがみ指



○ 脚もその場でまっすぐ

足指伸びてますか！

自分の膝の手術、腰椎ヘルニア、ギックリ腰の経験から体の土台、足・足指の大切さを知りました。だからこそ悩む方の気持ちがわかりますし、解決の方法を伝えられます。

杖を捨てどんどん歩けるようになっている方がいます。痛みから解放された方がいます。ご自分の治療に役立てている方がいます。私と一緒にあなたから、そして足下からの健康生活を始めてみませんか。

みらいクリニック 院長 今井一彰

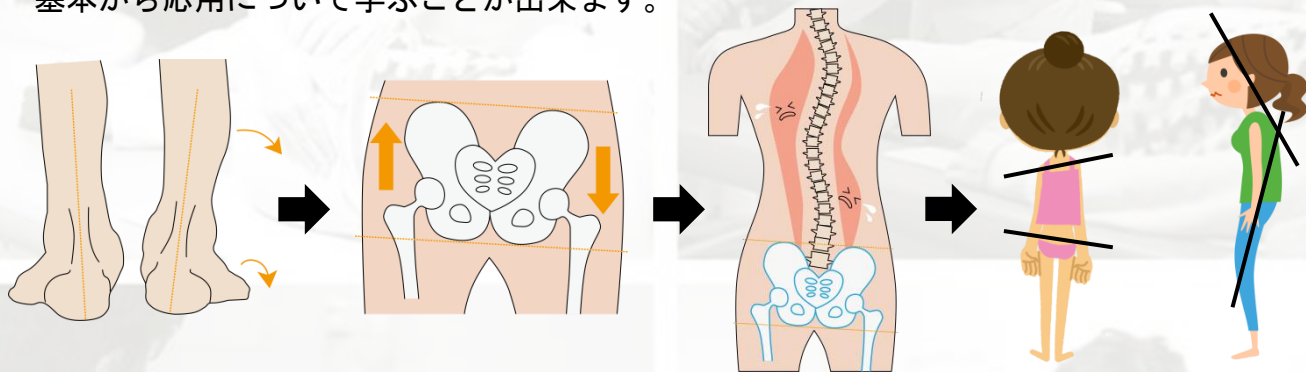
「ゆびのば体操」&「ゆびのばソックス」詳しくは裏面へ♪

カラダの土台である「足」

体の土台である「足」「足指」はいつも私たちを支えてくれています。
足の不調は腰痛や肩こりといった全身の不調に繋がります。○脚、×脚といった足の変形だけでなく、猫背や反り腰、巻肩といった悪い姿勢の原因になります。

人間も建物も土台がしっかりしていないとまっすぐ立つことはできません。
足の指を伸ばして広げる「ゆびのば体操」をご自宅で行っていただき、ご自身の手で体を整える方法をお伝えいたします。「ゆびのば体操」は外反母趾などの改善、体のバランス、転倒予防などの効果が期待できます。

さらにセミナーでは、靴の選び方、靴ひもの調整方法、姿勢の見方などフットケアの基本から応用について学ぶことができます。



足指の変形は体のバランスを壊します

ゆびのば体操を
詳しく知りたい方はこちら



ゆびのば体操を
周りに伝えたい方はこちら



ゆびのばソックスを
試してみたい方はこちら



冷え改善に
オススメです!

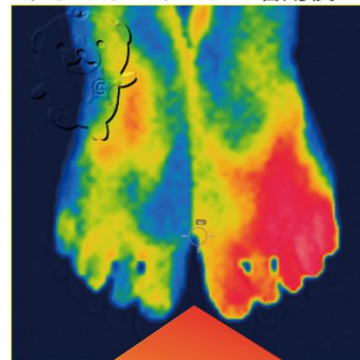
開発者 今井一彰 医師
(みらいクリニック院長)

血流改善! 体温アップ!

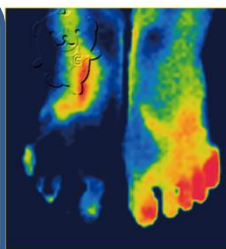
今井一彰 (いまいかずあき)
内科医・漢方専門医

診療の一方で週末は全国各地を講演で飛び回る。自分の病気をきっかけに「足育(そくいく)」を伝えるようになる。あいうべ体操でもテレビラジオ多数出演。

ゆびのばレギュラー着用後!



温度が上がった!





ゆびのばソックスは、足指の矯正のために、
みらいクリニックの今井院長が開発したソックスです。
普通の五本指ソックスとは矯正力・サポート力が段違いです

- ① 体を支える土台である足のアーチを3点で矯正・サポート
- ② 特許「至適圧構造」で足指をしっかり伸ばす

ゆびのばソックス

こんなお悩みをお持ちの方に

外反母趾・内反小趾・浮き指・寝指・屈み指・開張足
O脚・肩こり・首こり・腰痛・ひざ痛・冷え・転倒予防



ゆびのばレギュラー ¥2,550 (税込)



まずはこれを！

《特許登録》至適圧構造と
3点アーチサポートで足指矯正！

ゆびのばレギュラー



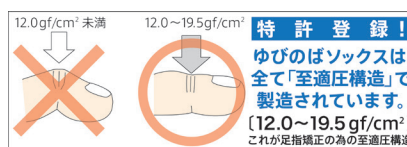
レギュラータイプは矯正力とはきやすさを兼ね備えています。
はき心地は柔らかなのにふくらはぎまでの着圧構造でしっかりと体を支えます。
五本指ソックス初心者にも最適です。店長イチオシ

S (女性用) 22.0cm - 25.5cm
M (男性用) 25.5cm - 28.0cm

カラー：ブラック・ダークグレー

表糸：綿

裏糸：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル



NEO イブ ¥2,260 (税込)



カラーバリエーションを求めるなら
こちらのイブ。ショートタイプです。
もちろん特許取得の最適圧構造により、
しっかりと足指を伸ばします。
外反母趾でお悩みの女性に。

S : 21.0-24.0cm i : 23.5-25.5cm

カラー：シルバークレー、パウダークレー
ライトベージュ、アイビーグリーン、
ネイビー、ホワイト、ブラック

表：綿/裏：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル

ゆびのばアンクル ¥1,950 (税込)



スポーツや長めのソックスはむくみが
心配な方はアンクルタイプがぴったり。
短いからといって矯正力は落ちません。
スポーツのパフォーマンスアップに。

SS : 17.5-20.5cm S : 21.0-24.0cm
i : 23.5-25.5cm M : 25.0-27.0cm
L : 27.0cm-29.0cm

カラー：ブラック

表：綿/裏：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル

シルク ¥2,800 (税込)



暖かくとても身体に優しい絹タイプ
おだやかな矯正力で、ふくらはぎの
痛みの強い方や、ご就寝時のご使用
にもおすすめしています。

SS : 17.5-20.5cm S : 21.0-24.0cm
i : 23.5-25.5cm M : 25.0-27.0cm
L : 27.0cm-29.0cm

カラー：アイビー・ブルー・ピンク・ブラック

アズキッズ ¥1,080 (税込)



お子さんの足はほとんどが軟骨だから
容易に変形します。早めの矯正を。
かけっこが早くなりたい、縄跳びの
回数を増やしたいキッズにも。

未就学児用 16.0cm - 20.0cm

カラー：ホワイト

表：綿/裏：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル

ゆびのばロング ¥2,910 (税込) ゆびのばソックスアドバイザー限定商品



大人気ゆびのばレギュラーのロング丈バージョンです。
ゆびのばレギュラーと同様のはきやすさと、シリーズ
最高の矯正力を誇っています。開発者である今井院長
が愛用している特別仕様です。

S (女性用) 22.0cm - 25.5cm

M (男性用) 25.5cm - 28.0cm

カラー：ブラック

表糸：綿

裏糸：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル

ゆびのばソックス 長さの比較



フットコーディネーター&ゆびのばソックスアドバイザー
全国のソックス販売施設と
足・腰・膝の痛みと姿勢と痺れ相談施設
<https://toe-health.com/>

ゆびのばソックス製造・卸 (有) みらいサポート
福岡県福岡市博多区博多駅東 1-13-31 駅東サンシティビル 6F
tel : 092-415-2183 fax : 092-510-1885 <https://mirai-spt.com/>
火～金 9:30-18:30 土 9:30-16:30 (日・月・祝はお休みです)