

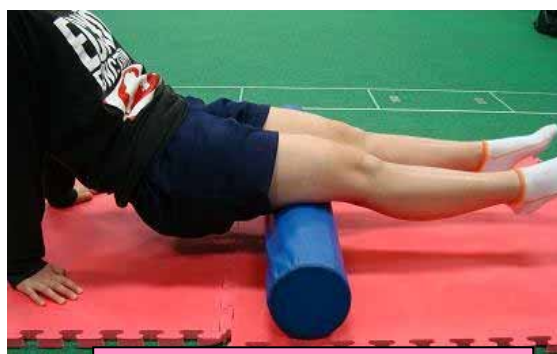
## 足のマッサージ編：足の疲れを癒しましょう

最後に足の疲れを癒すマッサージを紹介します。足全体の筋肉をほぐすことで、足全体の疲れがとれるほか、腰の張りや痛みの予防・改善が期待できます。

また、足のむくみやだるさを解消でき、仕事やスポーツ後の疲れをとるのにおすすめです。



太ももの前のマッサージ



太ももの後ろのマッサージ



すねのマッサージ



膝の後ろのマッサージ



ふくらはぎのマッサージ

マッサージしたい場所をポールに乗せ、ポールを転がしながらマッサージします。ここでは、太ももの前、太ももの後ろ、ふくらはぎ、すねのマッサージを紹介します。刺激の調節は、手で支えるなどしてポールへの体重のかかり具合を調節して行うとよいでしょう。