



# 足ゆび元気くん®

GENKI-KUN Toe Stretcher

## 取扱説明書

正しくお使いいただくためにも、この取扱説明書を必ずお読みください。

## 装着方法



- ・指を1本1本広げて順に装着します。
- ・指の付け根までしっかり装着してください。
- ・装着しにくい場合は、足を浴槽で温めた状態で足先に石鹸を付け装着してください。

## オプション



足ゆび元気くんを装着して歩行運動をする場合は専用ストラップ(別売)をお使いください。専用ストラップを付けることで足ゆび元気くんの効果をさらに実感いただけます。

## 目的別使用方法

冷えや  
むくみ  
疲労回復に



足湯・入浴 (難易度：★☆☆☆)



お風呂や足湯で足ゆび元気くんを装着してみましょう。

指圧運動 (難易度：★★☆☆)



グッとつま先に体重を乗せませす。次に反らせましょう。必ず片足ずつ行ってください。

手で回す運動 (難易度：★★☆☆)



手で持って足首をぐるぐる回してみましよう。

転倒や  
ケガ防止に



広角運動 (難易度：★☆☆☆)



足ゆび元気くんを装着した基本の状態。装着した状態をキープしましょう。

にぎにぎ運動 (難易度：★★★★☆)



足をグーにして握り、3秒間キープしたらパーにして開放します。これを数回繰り返します。

歩行運動 (難易度：★★★★)



足ゆび元気くんを付けて歩いてみましょう。  
(専用ストラップ必須)

スポーツの  
パフォーマンス  
UPに



にぎにぎ運動 (難易度：★★★★☆)



足をグーにして握り、3秒間キープしたらパーにして開放します。これを数回繰り返します。

歩行運動 (難易度：★★★★)



足ゆび元気くんを付けて歩いてみましょう。  
(専用ストラップ必須)

慣れたら  
ハードタイプ  
がおすすめ!

※難易度の低いものからお試ください。慣れてきたら難易度の高い、より効果的な運動をお試ください。

足ゆび元気くん®  
GENKI-KUN Toe Stretcher

★詳しい解説は公式HPをチェック★  
<https://ashiyubigenkikun.jp/>



## 使用上の注意点

- ① 足ゆび元気くんを初めてお使いになる方は、必ずソフトタイプからお使いください。装着感が薄れてきたらハードタイプに移行してください。
- ② 始めの数日間は1日10分程度が理想です。慣れてきたらご自身の調子に合わせてお使いください。
- ③ 使用中痛みがひどかったり、具合が悪くなった場合は必ず使用をやめ医師にご相談ください。
- ④ 足ゆび元気くんは水洗い可能ですので、いつでも清潔にお使いいただけます。ただし、60度以上の熱湯は変形の可能性があります。
- ⑤ 専用ストラップ（別売）を使用して歩行するときは、つまずかないように注意してください。
- ⑥ 入浴（足湯）時、就寝時には専用ストラップを使用しないようにしてください。

## 商品詳細

カラー : 赤 / 青

サイズ : ソフト : S / M / L  
ハード : S / M / L

製造 : 日本製

素材 : ポリエチレン発泡体（熱圧成型特殊エンボス加工）



株式会社 **ドクターエル**

〒326-0807

栃木県足利市大正町870-1

☎ : 0120-460-361

HP : <https://www.dr-l.co.jp/>