

ashibra<sup>®</sup> [アシブラ]

M01/E02 装着手順

## 〈 アシブラ「ashibra®」とは？ 〉

- ・ 皆さんの普段の生活環境や、  
何気ない日常生活で乱れてしまった姿勢・歩行を改善するために開発された足首に着ける「姿勢矯正」に重点を置いたサポーターです。

## 〈 期待される効果 〉

- ・ 足首の関節、踵（かかと）の動きを安定させることで、  
膝関節・股関節のブレを抑制します。さらに骨盤のゆがみ（後傾）を防止し、正しい姿勢、正しい歩行へと導きます。
- ・ 足首の内側と外側の靭帯をサポートすることで、  
筋肉の働きを効率良くする動かすことが出来ます。  
そのため、おしり・太もも・ふくらはぎが引き締まります。
- ・ 脚の不調につながる足裏の踵（かかと）側や小指側への偏った重心の癖を正しい重心へと導き、背中や肩甲

骨の動き・筋肉の緊張も改善が期待できます。

## ～つけ方の順序～



① まず「ashibra®右」と書かれた方のベルトを外します。

※右足の装着例（左右がありますのでご注意ください）

※右足の装着完成した例です。

（左右がありますのでご注意ください）



②○の部分 Y 字型のマジックテープが付いてるパットが足首の内側（くるぶしの下）に来るように踵（かかと）からはめ込み、矢印の方向にベルトとパットをしっかりと引き上げます。





③ **○の部分**のベルトを片方の手でしっかりと抑えながら、**図の矢印**の方向にベルトを踵（かかと）に沿ってしっかりと締めていきます。

※肌とベルトに隙間のないように装着してください。



④○の部分をしっかりと抑えながら、  
図の矢印の方向（外側から内側）にもう一度、  
前側のベルトを足に添わせるように少しずつ締め  
ていきます。

③④を数回繰り返して足にしっかりとフィットさ  
せます。





⑤ **赤線**のように、パットとベルトがズレないように装着してください。



⑥軽く足首を動かしたり、屈伸運動などしてみてベルトのキツさを確かめましょう。

緩みがある場合は再度③④を行います。

キツイ場合や装着部分に痛みなどがある場合は、1ミリ2ミリくらい前方のベルトを緩めま

※最後に「ashibra®右」が右足の甲の部分に、

「ashibra®左」が左足の甲の部分にきてい



〈 アシブラ「ashibra」を使った簡単トレーニング 〉

- ・ かかと上げ… 10回×1～3セット

立った状態でテーブルやキッチンに手を置き、

指のつけ根(特に親指)に体重がかかる様に意識しな

がら

かかと上げをしてみましょう。

- ・ 片脚立ち…左右交互に10秒×1～3セット

立った状態でテーブルやキッチンに手を置き、

片方の足で立ちます。

足の裏全体(踵から指の付け根まで)で地面を

踏みしめる様に意識して立ちましょう。

- ・ つま先立ち歩き…10歩×1～3セット

自宅の壁に沿うようなかたちで、

つま先立ちしたまま10歩を目安に歩きましょう。

※体調不良や身体に痛みなどある場合は、  
無理をせずトレーニングは行わないでください。