

ゼロシューズスペシャリティアドバイザー 金山富英先生監修

寝指テープ

パルキアソロジー®寝指テープとは？

柔道整復師金山富英先生が、独自の整体法/パルキアソロジーの理論を応用して考案したテーピングの手法。テーピングにより、足の小指のねじれをとることで、足の冷え、むくみ、腰痛、股関節痛、ひざ痛をはじめ、身体のバランスなどの対策にご活用いただけます。テーピングの幅は、寝指の予防に適した独自の幅を採用しています。

予防が期待できるケガ

足首の捻挫、足指の骨折、第5中足骨骨折、疲労骨折、腓骨筋腱脱臼、膝関節捻挫による半月板や前十字靱帯損傷など（ニーイン・トゥアウトに起因するもの）

転倒によるケガの予防

寝指の状態は身体のバランスがとれずらく、転倒のリスクがあります。

高齢者における転倒は大腿骨頸部骨折などを引き起こし、寝たきりや認知症につながることもあります。

☆テープの貼り方



テープを10〜12cmにカット
テープの端を台紙からはがす（4〜5cm程度）
爪の下側にテープを貼り、薬指の間を通過して外側に回す

小指の爪が真上を向くように足指をねじり、テープにテンションをかけながら小指の付け根付近に貼り付ける

小指が真上に向いていることを確認し、残りのテープを斜めに（30-45度くらい）に、テープを「引っ張らず」置くように貼る

完成

寝指とは？

足の小指や薬指の爪が外側に向くようにねじれている状態です。（英語ではCurlyToeと表現されています。）

体重が小指側にかかった際、バランスがとれずらいため、ふくらはぎ、大腿側面、臀筋の過緊張、腰痛、背部痛、ふらつき、小刻み歩行などの要因となります。



☆こんな使い方も

突き指対策に！



隣の指とまとめるように貼りましょう
血流を妨げるほど強く巻き過ぎないように注意しましょう

足のマメ予防に！



マメができやすい指に事前に貼っておきましょう

外反母趾対策に！



寝指テープと同じ貼り方を親指にすることで外反母趾対策に

518366

パルキアソロジー 寝指テープ

¥880（税抜価格：¥800）

長さ5m 幅約1.8cm 製品素材：コットン97%

ポリウレタン3%

糊剤：アクリル系樹脂

※テープに薬剤等は使用していません。

生産国/日本製

入数/3