

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

バルキアソロジー®寝指テープとは？

柔道整復師金山富英先生が、独自の整体法バ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靭帯損傷など（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



1 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、薬指の間を通して
外側に回す

2 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

3 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

4 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。



518366

バルキアソロジー 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

☆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！

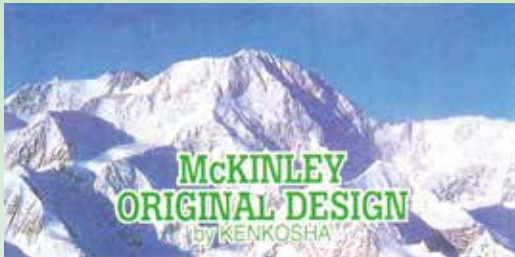


マメができてやすい指に事前に貼っ
ておきましょう

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



McKINLEY INNER GLOVE

マッキンレー インナーグローブ

●セラミック加工で嫌な静電気を防止する効果に優れ、抗菌防臭効果により臭いを防ぎます。●毛玉が出来にくく、非常に丈夫です。●新開発マルチフィラメント糸(旭化成レオナ®66)使用で保温性・速乾性抜群。●特殊2重構造で手にぴったりフィット。●指先はシームレス加工でストレスフリー。

made in Japan



J インナーグローブ

¥770(税抜価格: ¥700)

サイズ/フリーサイズ 色/全10色
ブラック、ネイビー、パーガンディ、チャコール、イエロー、
オレンジ、レッド、ロイヤル、ピンク、オリーブ



JN ショート(指無しタイプ)

¥770(税抜価格: ¥700)

サイズ/フリーサイズ
色/全7色
ブラック、ネイビー、パーガンディ、
チャコール、レッド、ロイヤル、オリーブ



JS ノンスリップ(すべり止め付)

¥880(税抜価格: ¥800)

サイズ/フリーサイズ
色/全7色
ブラック、ネイビー、パーガンディ、
チャコール、レッド、ロイヤル、
オリーブ



JSN ノンスリップショート(すべり止め付、指無しタイプ)

¥880(税抜価格: ¥800)

サイズ/フリーサイズ
色/全7色
ブラック、ネイビー、パーガンディ、
チャコール、レッド、ロイヤル、オリーブ