

# Tomoye 自然療法フットケア お悩み改善コース 9回 (5~10ヶ月)

		初回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ケア	回		第1ステップ 1~2ヶ月目 ベーシックな環境(足・靴・姿勢)を整える			第2ステップ 3~5ヶ月目 足・靴のケアを徹底・歩行ケアを導入			第3ステップ 5~10ヶ月目 歩行ケアを徹底・良循環を創り出す			
	足	フットチェック	○						○ FP			○ FP
	長年のむくみ、コリ、疲れを集中ケア・歪み改善	LT	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	LT Ref	
	骨盤・股関節の歪みを矯正し、動きを良くする					骨盤・股関節ストレッチ						
	ホームケア指導		美足の基礎ケア		足テーピング	足&脚セルフケア	骨盤ケア	弱点フォロー				
靴	シューズチェック	●						●			●	
	足裏3点アーチ、衝撃吸収インソールの装着 ※		1足目		2足目		調整			3足目		
	かかとの歪み調整				1足目		2足目		3足目			
歩行	姿勢・歩行チェック	●			● 撮影					● 撮影	●	
	姿勢改善		正しい姿勢を知る・歩行中の上半身改善									
	関節の歪みの改善		股関節、膝関節、足首のゆがみを改善									
	歩行レッスン				歩行フォームの改善							
	歩行トレーニング指導								歩行の習慣化			

※1足分を、あーちそうりセラピー1足+CSソックス1足 or 美足\*わらじっぱ1足+CSソックス2足 or CSソックス3足等への変更が可能です。