

BALANCE商品の使い方 STRE編 詳細

1 STRE（ストレ）とは、どのようなインソールなのか

ストレは、女性の靴や足の悩みを解決させるために開発したものです。

踵、拇趾球、小趾球の三点で立つことで、足裏の腱に張りを持たせて姿勢づくりを行っています。構造的に指先部分がカットしてありますが、足指をフリーにすることで、足病の改善やヒールのストレスを回避する事が目的です。

a ストレは一般的な滑り止めや靴擦れ防止ではありません。

b ストレは健康的な姿勢づくりや循環機能を促進させる為のインソールです。

c ヒールやパンプスは元より、ブーツ、サンダル、スリッパにもご利用いただけます。

2 ストレの使用方で注意することはありますか

a ヒールやパンプスへの合わせ方

ストレの裏側のシールを剥がして、踵から合わせて靴の内底に貼り付けます。内底に盛り

上がりがある場合には、その部分のスポンジを取るか、その部分を避けて装着してください。

b 注意事項

i 劣化した内底に貼り付けると、ストレを剥がしたときに内底の素材が剥離する

場合があります。

ii ストレは繰り返し洗ってご使用になれます。微粘着が弱くなった場合や汚れた場合

には、中性洗剤で手洗い後、日影干しをしてください。

iii ストレのジェル素材の為に、数カ月で加水分解や変色する場合があります。

iv TVショップでの販売に付属のブルーのシートは、吸汗シートです。
ストレの表面に

裏側のシールを剥がして、貼り付けてご使用ください（吸汗シートは使い捨てです）

v 足裏の腱の緩みが激しい場合、姿勢を作る為のふくらはぎの筋肉に
疲労や痛みが起きる

場合もあります。このような場合には、徐々に慣らしてください。

3 ストレの活用した足部の運動はありますか？

ストレは足指の運動を自由に行うことが出来ます。その事により、様々な足病
に対抗するための

運動が可能です。 三点支持になっていることから足底腱の張りを作ることが
できます。

足裏の緩みを無くして骨盤位置を正しい位置に整えることから体の揺れやゆが
みを軽減させます。

a ストレ上で、足裏を感じながらの足踏み運動や膝の軽い屈伸運動を行いま
す。

足裏の腱の働きを高めて、より早い段階で骨盤位置が安定します。

b 足指の曲げ伸ばし運動、足の甲を持ち上げる意識で、足指を巻き込みなが
ら曲げます。

次に足裏の三点にしっかりと乗っている意識の中で足指をできる限り前に
向かって。

伸ばします。この運動を連続することにより、歩行運動や姿勢保持筋の働
きが強くなります。

c 浮いている足指をしっかりと床に就くように前過重になります。次にその
足指を上しっかりと

と持ち上げて後過重になります。前後バランス保持能力を高めます。