

あなたの足は健康ですか？！

～身体の「ゆがみ」は、 **足**  に始まり  **足**  に終わります～

私たちの「足」は、立つ・歩く・走るなど、日々頑張って体重を支えてくれています。その足に骨がいくつあるかご存じでしょうか？

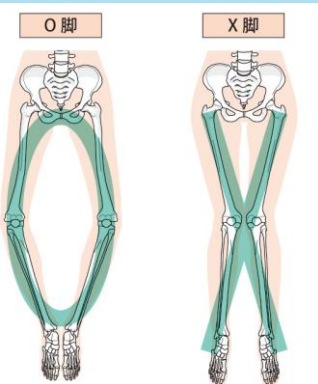
正解は？！

なんと！左右それぞれ26個、両足合わせて52個  これは全身の骨の約1/4にあたります。

これらの骨と、靭帯や筋肉の働きで、**縦アーチ**と**横アーチ**(土踏まず)が構成されており、
・ばねの役割
・クッションの役割
・バランスの調整
を担っているのです。
もしアーチが崩れたら…
扁平足や浮き指、外反母趾、さらにO脚やX脚など、さまざまな足のトラブルを引き起こします。



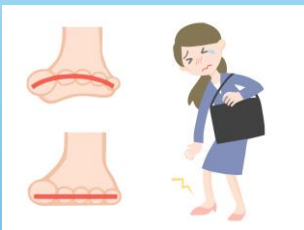
足部のアーチ



足のトラブル
に注意！



浮き指



今日からできる！自分で足のケア

私たちの足は毎日何時間も靴の中に閉じ込められ、窮屈に過ごしています。
家に帰ったらまず、足の指をしっかりと開いたり閉じたりしてみてください。
以下の3つは、**より疲れにくい健康な足**になるおすすめの体操です。

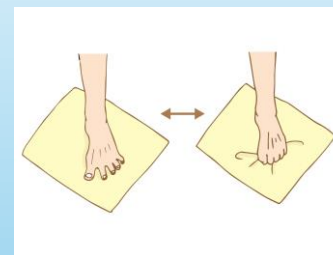


足裏のストレッチ



テニスボールやゴルフボールなどを足の裏で転がしましょう。
(強さや時間は心地よいところでやめましょう。)

足ゆびのトレーニング



足の指をしっかりと開いてタオルをつかむ練習をしましょう。足ゆびでグーパーだけでもOKです。

足まわりのトレーニング



セラバンド(チューブ)やタオルなどを足先にひっかけて固定し、つま先を遠くへ伸ばしたり、戻したりしましょう。

■ 問合先 健康推進課 TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511