

Q&A

からだや心の悩みに専門の先生が回答してくれます

- 病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通に1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などはご遠慮願います。
- 医療機関や医師への紹介は行っておりませんので、ご了承ください。
- 住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組合名を明記し、返信用80円切手を同封のうえ、下記のあて先までお寄せください。
- ご相談に際してお送りいただいた個人情報は守秘いたします。

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1
 (株)法研「ジャストヘルス健康相談」係



Q

扁平足で足裏のアーチが崩れている。
 改善する体操を教えてください。

靴を購入するため足のサイズを測ってもらうと、扁平足で片方のアーチが崩れていると指摘されました。昨年の靴がきつく、疲れやすくなったのもアーチの崩れが一因なのだそうです。崩れたアーチを改善する体操があるそうですが、具体的に教えてください。

29歳／女性／神奈川県

縦アーチと横アーチを支える 足ゆびと足裏の筋肉を鍛える体操を

吉野 匠 吉野整形外科(神奈川県) 院長 <http://www.yoshino-seikei.jp/>

足裏のアーチには、縦アーチと横アーチの二つがあり、地面から受ける衝撃を吸収するクッションの役割や、地面を蹴り返し、前へ進むための力を生み出す役割を担っています。扁平足ではこれらのアーチがつぶれ、「土踏まず」が低く幅広の足となります。

原因には先天性と後天性とがあり、前者は親子で骨格が似ることで生じるもの、後者は加齢や肥満によるもの、糖尿病や関節リウマチなどの基礎疾患があるために生じるものなどがあります。ときに外傷によるものもあり

症状は相談者のようにふくらはぎや足底の筋肉の疲労感、靴の締め付けによる痛みのほか、親ゆび・小ゆび・足底などにできる痛みを伴うタコ、かかと・足の甲・アキレス腱の付け根などの歩行時痛、足底や足ゆびのしびれ、地面を蹴る際の第3・4趾(いわゆる中ゆびと薬ゆび)の痛み、腫れを伴う足関節痛など、人によりさまざまです。

治療でもっとも有効なのは、アーチサポート(足底挿板)です。これは足のアーチを支える靴の中敷きで、整形外科などの専門の医療機関では保険適用で作成することができます。

また、扁平足は放っておくと症状が進行するので、中敷きの装着と同時に運動療法を行うことも大切です。その一つが「タオル寄せ運動」で、これにより足底の筋肉や後脛骨筋腱が強化され、縦アーチの支持力が増加します。もう一つは「ホームマン体操」といわれるもので、太めのゴムバンドを互いの親ゆびに掛けて引っ張り合います。母趾内転筋が強化され、横アーチの支持力が増加します。

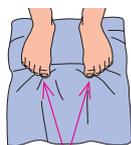
このほか、日ごろからはだしや鼻緒のある履物で歩くこともアーチ強化において有用な方法です。

■ 足裏アーチを鍛える運動

足裏のアーチが崩れる原因の一つは、アーチを支える筋力の低下。足のゆび、足裏の筋肉を鍛えることで、予防や改善に役立つ。

縦アーチを鍛える タオル寄せ運動

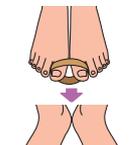
床にタオルを広げ、手前から両足のゆびでたぐり寄せる(両足が難しければ片足ずつでもよい)。1回5分程度行う。



ゆびでたぐり寄せる

横アーチを鍛える ホームマン体操

イスに座って両足の親ゆびに幅広の輪ゴムをかける。両足のかかとをつけたまま、つま先を大きく開いて約10秒間キープし、元の姿勢に戻る。1回5分程度行う。



約10秒キープ

※どちらの体操も1日に何回行ってもかまいません。