

運動不足解消&悩みの症状を改善

なまった足腰 を**自力**で鍛える本

主婦の友生活シリーズ

外はほとんど
車という人におすすめ
**カリスマトレーナー
中野ジェームズ修一先生指導の
ドライバー体操**



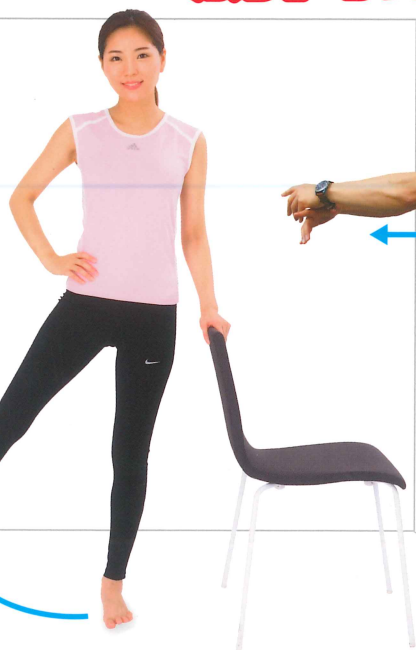
骨盤のゆがみを一扫しスイスイ歩ける
お尻アップ体操



筋肉は裏切らないっ!

話題の
筋力運動

糖尿病や頻尿の改善にも
旭川市「筋肉ちよきんクラブ」で



下半身を鍛えて腰痛解消
筋肉は裏切らない
谷本道哉准教授の
チーター体操

主婦の友社・編

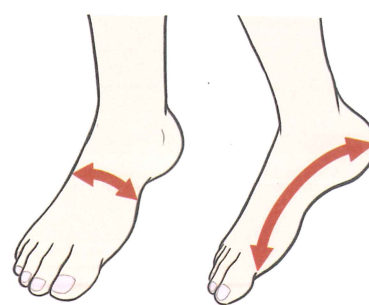
靴を履くことや運動不足などから足裏で「アーチ崩れ」を起こしている！
【足親指の輪ゴム体操】で改善を！

日本人の7割が
足のアーチ崩れに

人間の足の裏には、本来、アーチと呼ばれる弓状にカーブした骨格構造があるのですが、現代の日本人の約7割の人は、そのアーチがなくなりかけており、その状態を私は「アーチ崩れ」と呼んでいます。

「アーチ崩れ」は、「扁平足」ともいわ

足裏には
2つのアーチがある！



縦のアーチ 横のアーチ

れ、大人から子どもにまで認められる症状で、放っておくと、腰痛やひざ痛を引き起こしたり、最終的には歩けなくなったりする可能性もあるのです。
足には横方向のアーチと縦方向のアーチの2つがあります。このアーチは、歩くときに地面から受ける強い衝撃を吸収するクッションの役割をしたり、地面を蹴るばねの役割をしたりします。

とはいえ、生まれたときの赤ちゃんは、みな、このアーチのない扁平足です。しかし、小さい頃からはだして歩き、地面の形状を足で触ることで、足の裏の情報を脳が判断し、それに適した運動を繰り返し行うことで、環境に適した骨格を作っていきます。そうして、小学校の高学年から中学1年生の頃までに、大人と同じようなアーチができてくるというわけです。

しかし、近年は歩き始めの赤ちゃんにすぐに靴を履かせます。足からの情報を靴が遮断するので、アーチが形成されず、扁平足になる子どもが多いのです。

足を保護するために靴は重要ですが、成長の段階では、積極的にはだして歩く機会を設けることが大切です。また、現代人は、車やバス、電車などの交通機関の発達により、自分の足で歩く機会がかなり減りました。そのため、筋力が低下し、本来の骨格構造を保てなくなってしまう人が急増しているのです。

さらに、食生活が欧米化することで、肥満の人も増えていきます。体重が重いことも、足のアーチが崩れやすくなる一因となります。

アーチ崩れは、加齢によって筋力が弱くなり、体重が増えることで、重症化します。また、女性は男性よりも筋力やじ

ん帯で骨格を支える力が弱いので、圧倒的にアーチ崩れを起こす人が多いともいえます。

アーチ崩れが体の不調を引き起こす

安定した足というのは、股関節、ひざ、足首の3つの関節が1本の縦の軸の上に並ぶ構造をしています。しかし、アーチがつぶれると足の軸がゆがみ、ひざが内側にずれて大きな負担がかかってしまい、ひざ痛の原因につながります。

また、アーチのクッション性がなくなれば、衝撃を吸収しきれないために足の甲の骨（中足骨、足根骨）に負担がかかり、足の甲も痛くなります。特に、地面を蹴り出すときに、足の裏の骨が地面に直接当たり、足の指の付け根にたこができる人もいます。

横のアーチが崩れると、足の指先が広がります。それが靴で狭められることで、親指がくの字に曲がり、出っ張ることとで神経が靴とこすれ、ビリビリしびれることもあります。

体の基礎である足の部分が崩れば、ひざ痛、股関節痛、腰痛、肩こり、首の痛み、頭痛などを引き起こすのです。そして、歩くのもままならない状態になる人も多いのです。

簡単な体操で
予防ができる！

アーチ崩れの度合いは、左下の方法でチェックをすることができま。指が第2関節まで入ればアーチがある状態、入らなければアーチ崩れを起こしている可能性があります。

また、靴底の減り具合も目安になります。通常はかかとの外側と親指の先端あたりが減りますが、扁平足の人のかかとの内側が減ります。さらに靴の底の真ん中が減ってツルツルになっている人は、アーチがつぶれていることを疑ったほうがよいでしょう。

アーチ崩れを元の状態にまで完全に戻すことはなかなか難しいことですが、ここで紹介している体操で、足裏の筋肉を鍛え、アーチ崩れを予防・改善するこ

とは可能です。

横アーチの崩れを予防するには、母趾内転筋という、親指についている筋肉を鍛えることが大切です。また、縦アーチの崩れ予防には、足の裏に縦方向に走る筋肉を鍛えることが重要です。ほかに、関節をやわらかい状態にしておくために、親指のストレッチをおすすめしています。

次ページから紹介している方法で、一生歩けるような「アーチづくり」を目指してみてください。

アーチ崩れチェック法

あなたは
大丈夫？



上から見た図

足を床につけたら、手の人さし指と中指を足の内側から土ふまずの中に入れます。スッと手の指が第2関節まで入ればアーチがある状態、入らない場合にはアーチ崩れを起こしている可能性が！

3 かかとをつける



輪ゴムをかけたまま、かかとをしっかりつける。足がやや小さめの人で、輪ゴムを引っ張りにくい人は、かかとをつけなくてもよい

4 指全体を曲げる



両足の指10本全体を内側に少し曲げる

5 つま先を離す



曲げた状態をキープ！

かかとをつけて指を曲げたまま、つま先を離していく。開く角度は、親指を曲げた状態をキープできないほど内側に引っ張られないところまでが目安

5秒キープ×5回を
1セットとして
1日5セットを目安に行う

いすに座って行ってもOK！



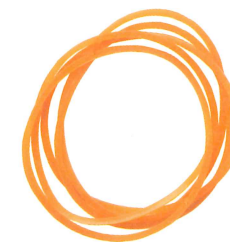
横のアーチを支える筋肉を鍛える！

【足親指の輪ゴム体操】のやり方

足の親指に輪ゴムの束をひっかけて、それを引っ張ることで足裏の横のアーチを支える母趾内転筋を鍛えるのがこの「足親指の輪ゴム体操」です。

最初は5本からでもOK！

10本ではうまくできないという人は、5本程度から始めてもよい。10本では足りない人は本数を増やしてもよい。



用意するもの



輪ゴム10本

2 足の親指に輪ゴムをかける



1 床に座る

楽な姿勢で
床に座る



輪ゴムを10本まとめて、左右の足の親指にかける



外反母趾の予防に！

【足親指のストレッチ】のやり方

親指をストレッチすることで、外反母趾の予防と、すでに外反母趾になっている足に対しては、曲がった関節が固まってしまうのを予防するのに効果のあるストレッチです。

4 内側に引っ張る



親指をそのまま内側に引っ張っていく。指の筋肉を伸ばすイメージで、痛くない程度の力で引っ張る

3 親指をつかむ



左手で右足の親指をつかむ

1

床に座る

足先をつかみやすいように床に座る



2 足の甲をつかむ



右足の甲（親指の付け根と小指の付け根のやや手前）を右手でつかむ。甲の開きを止めるイメージで

力のかけ方

足の甲の動きをしっかり止めた状態で親指の根元の筋肉だけをしっかり伸ばしていく



真横の方向に
3〜5秒引っ張る。
反対側の足も同様。
1日30回を目安に行う

縦のアーチを支える筋肉を鍛える！

【タオル寄せ体操】のやり方

タオルをたぐり寄せる動きをすることで、縦方向のアーチを支える足の裏にある筋肉を鍛えるのがこの「タオル寄せ体操」です。

用意するもの



30×80cmくらい
の大きさの薄手
のタオル

3

左足でもタオルをたぐり寄せる

今度は左足の指を使って、タオルをたぐり寄せる



2

右足でタオルをたぐり寄せる

右足の指を使って、タオルをたぐり寄せる



5

タオルを最後までたぐり寄せる

最後までたぐり寄せたら終了



4

足を交互に使ってタオルをたぐり寄せる

2と3を交互に繰り返してタオルをたぐり寄せていく



1 床にタオルを敷いて座る

いすに座り、足元から前に向かいタオルを縦長になるように敷いたら、その端に両足を置く



10回を1セットとして1日5セットを目安に行う