

信頼されて 104年 主婦の友社



健康

朝イチ

2019
12
月号

冷え、高血圧、糖尿病も大軽快！肌も若返る

甘酒ヨーグルト

たった5回！
腕のぐるぐる回し

肩こり・腰痛解消、ねこ背も治る！

一生歩ける！足腰の痛みも一掃
足親指の輪ゴム体操



とじ込み付録

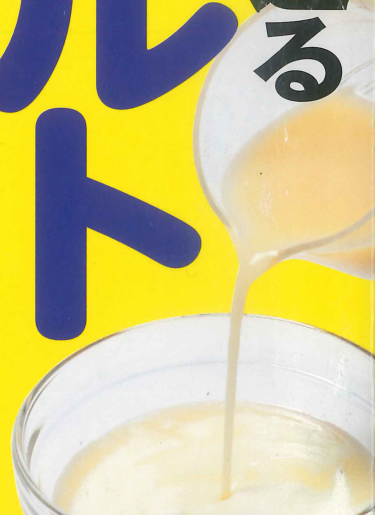
切り取って
持ち歩ける

症状別

薬効食材カード

メタボ 慢性疲労 神経痛 関節の痛み
白髪・抜け毛 頻尿・尿もれ 便秘
これで完璧！

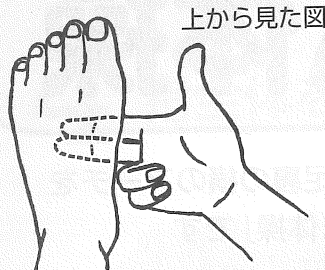
医師 発案 若返り 薬膳鍋



足親指の輪ゴム体操

あなたは
大丈夫?

アーチ崩れチェック法



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！

さらに、食生活が欧米化することで、肥満の人が増えています。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

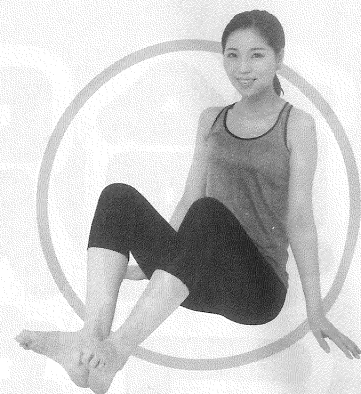
アーチ崩れが
体の不調を引き起こす

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。

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、足の甲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。

日本人の7割が
足のアーチ崩れに



足親指の
輪ゴム体操

総論

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！

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す行うことで、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一年生の頃までに、大人と同じようなアーチができて

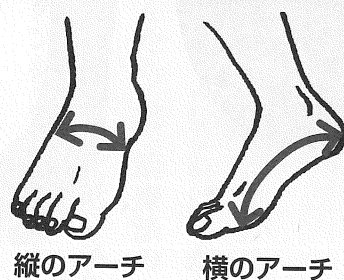
くるといわけです。

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、扁平足になる子供が多いのです。

足を保護するために靴は重宝ですが、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。

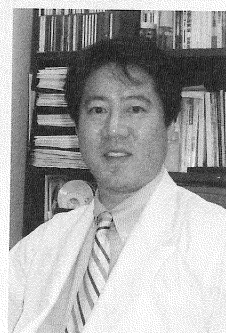
足裏には
2つのアーチがある！



縦のアーチ

横のアーチ

吉野先生の
プロフィール



順天堂大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部整形外科で学ぶ。日本整形外科学会認定整形外科専門医。2003年、神奈川県横浜市神奈川区に吉野整形外科開院。メディア出演も多数。著書に『本当は恐ろしい外反母趾』(幻冬舎メディアコンサルティング)

吉野整形外科院長

吉野匠

簡単な体操で
予防ができる！

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、出っ張ることで神経が靴とこすれて、ビリビリしびれるといった症状が出ることもあります。

体の基礎である足の部分が崩れれば、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。

アーチ崩れの度合いは、上記の方法でチェックをすることができま。指が第1関節未満しか入らない場合は、アーチがつぶれている証拠です。

また、靴底の減り具合も目安になります。通常はかかとと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、ここでご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。他にも、関節を柔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。