

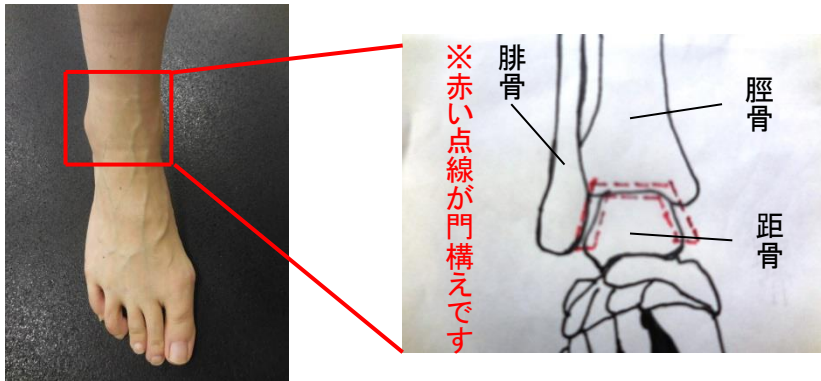
## 今回は足関節のバランスに注目！！

皆さんは捻ったりぶついたり思い当たることがないのに運動中や日常生活の中で急に足関節に痛みや違和感を感じたことはありませんか。それは関節のバランスが崩れているためかもしれません。そこで今回は、足関節のバランスを理解して日常生活をより快適に過ごしていただけるよう情報をお届けします。

### 《足関節の構造は？》

けいこつ ひこつ きょこつ

足関節は、脛骨、腓骨、距骨で構成されていて、正面から見ると門構えのような形をしています。足関節は体にとっても重要な部位で、衝撃や加重に耐えられるよう、多くの靭帯で骨と骨を繋げ、強靭に出来ています。しかし、負担がかかりやすい分、バランスも崩れやすい関節の1つでもあります。



### 《足関節のバランスが崩れると起こる事は？》

- ・怪我（捻挫）をしやすくなります。
- ・足がむくみやすく、また足が疲れやすくなります。
- ・日常生活で痛みや違和感が出る事があります。
- ・**脛腓関節離開（けいひかんせつりかい）**がおこってしまいます。この脛腓関節離開は次の項目で説明します！

### 《脛腓関節離開とは？》

左で紹介した足首の門構えのバランスが崩れた状態のことを脛腓関節離開といいます。

主な原因としては怪我（捻挫）や歩き方の悪さ、浮き指（前月号で紹介）などが挙げられます。

足首のバランスが崩れ、不安定なままの状態では様々な弊害が起こります。よく見られる症状としては、腫れが出る、痛みが起きる、下腿部（ふくらはぎ）の筋緊張、そして、足の浮腫みにも関係することがあります。下では簡単なチェックを紹介しますが、不安な方は病院の受診をお勧めします。

### 《足首バランスCHECK✓》

- ・内くるぶしと外くるぶしを横から押して痛みがある。
- ・足先を上下に伸ばしたりしたときに痛みがある。
- ・足関節に痛みがあり体重がかけにくい。

上記の症状が一つでもあれば、足関節のバランスが崩れている可能性があるため注意が必要です。

### 《まとめ》

人間は絶妙なバランスで直立し、二足歩行しています。両足に同じように体重がかかり、さらに足の裏でも前後同じように体重がかかっていないわけではありません。このバランスが崩れると、足関節に色々な症状だけではなく、他の関節の痛みの原因になります。スポーツをする方だけではなく普段の生活でも足関節のバランスを考えることで、ケガの予防や毎日の生活が快適に送れるようになります。

※裏面では足関節を柔らかくするストレッチを紹介します。

SportZEROのQRコードを作りました！

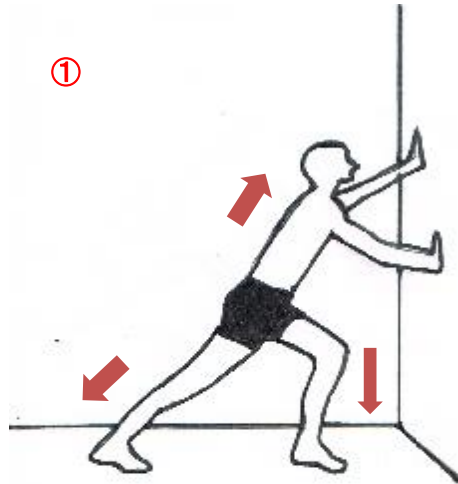


## 《足関節を柔らかくするストレッチ》

足関節の柔らかさは関節だけの問題ではなく、足関節を動かすアキレス腱と、すねの筋肉(前脛骨筋,腓骨筋)の柔軟性が重要になります。

### ①アキレス腱のストレッチ

- ・ストレッチをする足を後方へ引いて立ちます。
- ・前方に出している足にゆっくり体重をかけていきます。
- ・後方の膝関節は、裏側を伸ばすように意識をしてください。

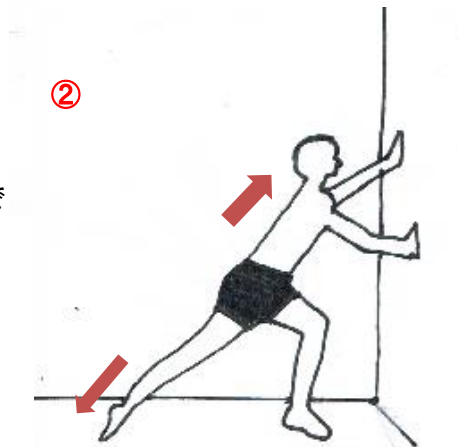


### 【ポイント】

- ・掴む物や壁等についた方が体が安定します。
- ・その時に体が前に倒れないように気を付けてください。
- ・後方のつま先は前方に向けてください。
- ・踵は浮かさないようにしてください。
- ・後ろ足のつま先は、前に向けてください。

### ②前脛骨筋(すねの前側)のストレッチ

- ・背中を伸ばして立ちます。
- ・足を後ろに引き、つま先を伸ばした状態で地面に軽く押し当てます。
- ・前足の膝を曲げながら少しずつ負荷を増やしていきます。



### 【ポイント】

- ・壁やテーブル等に、手をおいて体のバランスを取ってください。
- ・つま先は、まっすぐ伸ばしてください。

アキレス腱と前脛骨筋のストレッチは、間違っただけで行っている方が多いです。間違っただけで行うと効果があまり得られないので、今までの方法の確認をしてみてください。

## 平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)  
 水・金曜日 14:40~19:00 (B)  
 土曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の受付は6月9日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

講習会は要予約。

## 6月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 A	2 B	3 C	4 休
5 A	6 A	7 B	8 A	9 B	10 C	11 休
12 A	13 A	14 B	15 A	16 B	17 C	18 休
19 A	20 A	21 B	22 A	23 B	24 C	25 休
26 A	27 A	28 B	29 A	30 B		