

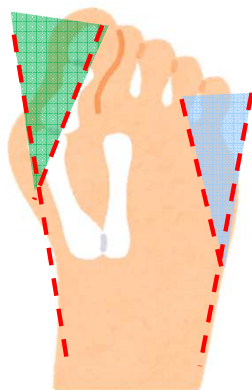
今回は外反母趾に注目！！

皆さんの足は健康ですか？先日、高齢者の裸足を見る機会があり、そこで外反母趾の方がとても多いことに気が付きました。もうすでにお悩みの方もいらっしゃると思いますが、意外と身近な外反母趾について調べてみました。

外反母趾は親指が人差し指の方に曲がってくる症状のことです。ちなみに、小指が薬指の方に曲がるのは内反小趾といいます。どちらも放っておくと巻爪や魚の目・関節炎など合併症を患う可能性があります。

外反母趾

15度以上で外反母趾と診断されます。
20度程度は中軽症、
30度以上は重症です。



内反小趾

10度以上で内反小趾と診断されます。
15度程度は中軽症、
20度以上は重症です。

◎外反母趾チェック



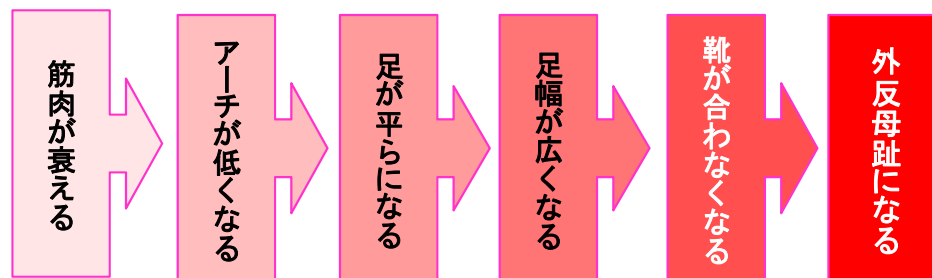
- ✓ 親指が小指の方に曲がっている
 - ✓ 親指の付け根が出っぱっている
 - ✓ 親指の付け根が痛い又は赤く腫れている
 - ✓ 親指の付け根が靴に当たって痛い
 - ✓ 親指が人差し指の下にもぐり込んで重なっている
 - ✓ 人差し指、中指、薬指が小指の方に曲がっている
- 2つ以上の項目が当てはまったら要注意かもしれません。
違和感を感じたらお医者さんに相談してください。

◎足は3D！？

外反母趾は足の筋肉のバランスが崩れることで発症します。足の指で踏ん張る機会が少ないことやハイヒールなどで足首の動きが悪くなると足の裏の筋肉が衰えてしまい外反母趾になりやすくなります。また、足には3つのアーチがあり立体的な形をしています。(内側アーチ、外側アーチ、前方横アーチ)これらは筋肉や靱帯などで維持されています。



足の裏は体のバランスをとったり、着地の衝撃を受け止めるために立体的な形をしています。



歩き始める前の赤ちゃんは足の裏がまだ発達していない為、みんな扁平足です。歩行するようになって足の筋肉が発達し、アーチが作られていくのです。足の裏で踏ん張ることが体のバランスを支えているのです。裏面では予防ストレッチと速攻マッサージをご紹介します。

ちょっと息抜き 足の裏クイズ コレだ～れ？

この足跡はそれぞれ何の動物の足跡でしょうか？
生活スタイルによってこんなにも足の形って違うんですね。



手書きなのでクオリティは大目に見てください・・・

答えは裏面で→

外反母趾 予防ストレッチ

◆足底筋

足の指を動かす筋肉をストレッチします。始めは痛いですが、続けると指が動くようになります。

- ・足の指を立てて膝立ちをします。
- ・かかとに体重をかけて指の付け根を伸ばします。



指を広げて5本全てを床につけます



かかところが床から浮かないようにします

◆足首(かかと・アキレス腱)

ハイヒールやサンダルを履いていると足首の動きが悪くなります。ストレッチで可動域を維持しておきましょう。

- ・片脚を立てて膝を抱え込むようにします。
- ・つま先の方向に体重をかけてアキレス腱を伸ばします。

外反母趾が痛む時の 即効マッサージ

◆土踏まず

足の裏が硬くなるとアーチのバランスが崩れ痛みが増します。柔らかくしておきましょう。

- ・両手の親指で押しながらかつま先の方にゆっくり指圧します。コリコリとしたシコリを流すイメージです。

お風呂など体が温まった状態でおこなうとより効果的です。



外反母趾は放っておくと悪化する一方です。
気になる方は今のうちからメンテナンスをしましょう！

足の裏クイズの答え・・・①犬 ②馬 ③カエル ④イノシシ 分かりましたか??

平成30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の受講が必要です。
利用講習会の受付は6月5日(12:15)から開始します。
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 B	2 C	3 休
4 A	5 A 講習会 申込み	6 B	7 A	8 B	9 C	10 休
11 A	12 A	13 B	14 A 講習会	15 B	16 C	17 休
18 A 講習会	19 A	20 B	21 A	22 B	23 C	24 休
25 A	26 A	27 B	28 A	29 B 講習会	30 C	

体育館管理室 内線(2090)