

# あるく健康ニュース 6月号

母指と母趾で『いいね👍』

足の趾使えていますか？

皆さんこんにちは、今回は初めに豆知識をご紹介します。  
「指」と「趾」漢字は違いますが同じく「ユビ」と読みます。  
手偏に旨と書いて手の指、足偏に止と書いて足の趾です。



実はどちらのユビも物を掴む事が出来るのですが、  
手の指を使って物を掴む事は、簡単にイメージ出来ると思います。

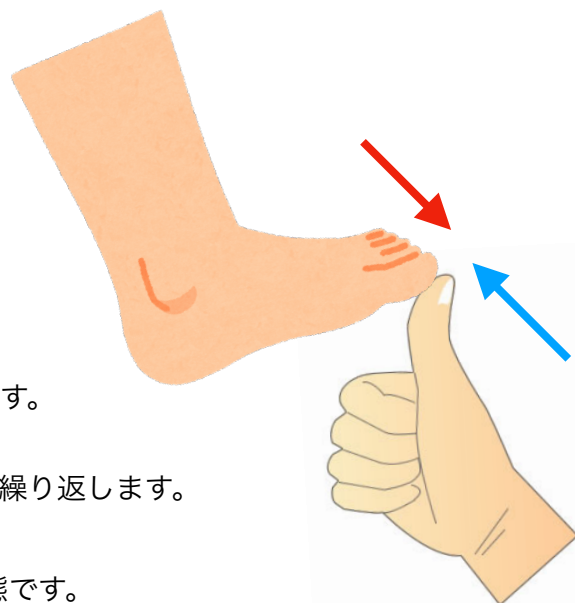
足の趾でも同様に地面を掴む事が出来るのです。  
通常は無意識的に行っておりませんが、立っている時は  
足の趾がそれぞれに力加減を調節する事によって  
バランスを保っています。

そこで、足の母趾に力を入れる練習をご紹介します。  
外反母趾や扁平足、更にO脚の予防に効果的です。

やり方ですが、まず足の母趾と手の母指の腹を合わせます。  
その状態で、お互いに力を入れて押し合います。  
3秒間力を入れたら、休憩してまた3秒間力を入れる事を繰り返します。

ちょうど、手の指と足の趾で『いいね👍』をしている状態です。

手の指の力を上手く加減する事で、足の趾と押し合う様にするのがポイントです。  
「手」を「旨」く使って「足」を「止」めて下さい^^



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師  
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)

