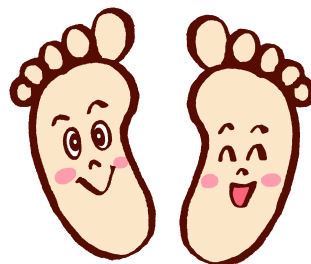


あるく健康ニュース 9月号

足の裏のアーチ

土を踏まないから、土踏まず

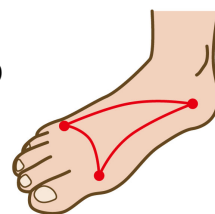


みなさん自分の足の裏、足の形を意識した事はありますか？
その足の裏の形は、アーチ状の形をしています。

具体的には、踵の骨と親指の付け根、小指の付け根の3点を結んで曲線状をしています。
足の裏に「土踏まず」と呼ばれる所がある様に、凹んでいるため土に当たらず「土踏まず」と言われています。

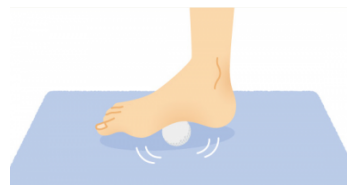
この凹みのおかげで、足の裏がアーチ状の形になり、少ない面積でも身体を支え、歩いたり、走ったり、さまざまな動きを支える事が出来るのです。

しかし、このアーチが崩れてしまい「土踏まず」が土を踏んでいる状態になると、足の裏で身体の重さを支えきれなくなり、バランスを崩してふらつきやすくなったり場合によっては足に痛みが出てきます。



そこで、足の裏のアーチを整える方法をオススメします。「足裏コロコロです。」
やり方は簡単、椅子に座った状態で、ゴルフボールなどを足の裏でコロコロ転がすだけです。

大事なポイントは強く踏まない事です。「土踏まず」は普段、刺激をあまり受けない所なので、強く踏むとビックリして力が入ってしまいます。



ちょうど、粘土を丸めるぐらいの強さで大丈夫です。
粘土を潰さないぐらいの踏む力で、足の裏の「土踏まず」の所でコロコロ転がすと、ちょうどいい刺激になって、足の裏のアーチの形を整える事が出来ます。

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

