

# あるく健康ニュース 7月号

足のゆび浮いてませんか？

## 足のバランスと踏ん張る力

皆さんこんにちは、今回は足のゆびについてのお話です。

皆さんは自分の足のゆびにちゃんと力が入っているか確認したことはありますか？

試しに、足のゆびでグーをして握ってみてください。

そのまま足のゆびを手で引っ張って確認していきます。

親ゆびから小ゆびまで、順番に力が入っているか確認してみてください。

もしも、握っていても力が入らずに引っ張るとフニャフニャと足のゆびが負けてしまうようなら、それは浮ゆびと言う状態になっています。

浮ゆびとは、立った時に床と足のゆびが離れている状態です。

本来は床に足を着いた時には、足のゆびも床を掴んでいる事で、バランスを取る仕事をしています。

また、足のゆびが浮いていると上手く踏ん張る事が出来ずに、足が滑りやすくなります。

では、足のゆびの運動をご紹介します。

やり方はすごく簡単です。

まず、先程確認した時に、どのゆびに力が入りにくかったか比べて下さい。

次に弱かったゆびの方に爪先を向けます。

小ゆび側が弱かった場合には、爪先を外側に向けて下さい。

そのまま、ゆびをグーっと握って下さい。

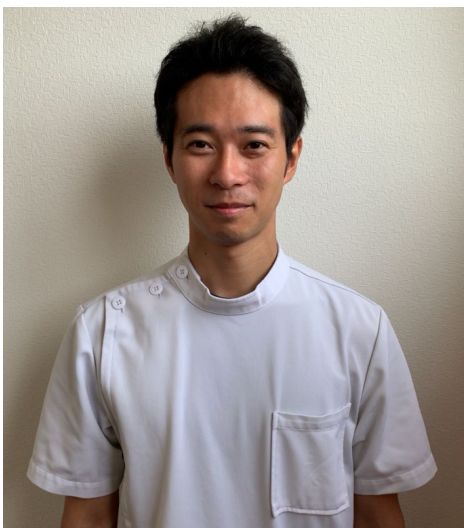
10秒間を3セットほど力を入れる練習をしてください。



正常



浮ゆび



## 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>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

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