

## 院内報「みらい」(ワンポイントトレーニング～足～)

今回は足についてお話させていただきます。さて、人間の足には骨がいくつあると思いますか。20コ? 34コ?なんと両足で52この骨があり、これは全身の骨の約1/4にあたります。足は人間の身体のなかで唯一地面と接している場所で、この部分に全体重かそれ以上の重さが日々かかっています。膝や腰が痛いとき温めたり、湿布を貼ったりしますが、足の痛みはどうしていいかわからないことが多いのではないのでしょうか。

そこで今回はご家庭で簡単にできる足の運動をご紹介します。この運動をすることにより、足の痛みもとれ、とても歩きやすくなります。

図1) タオルつかみ：タオルを5秒くらいつかんだままで静止してゆっくり離します。

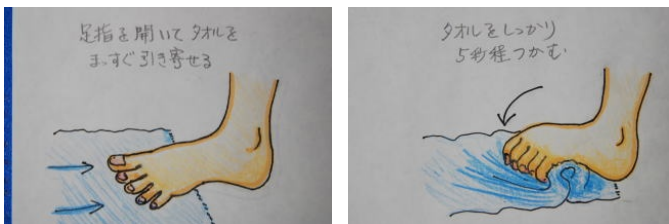


図2) 全部の足指をできるだけ開く。



図3) 立った状態で足指を開いて地面をつかみ、かかとを1cm程上げる。3秒位静止し、ゆっくりかかとを下ろします。ぐらつかないようにしっかりバランスをとりましょう。



運動で痛みがないことや、足が軽くなったり、楽になることを確認してください。

これらの運動をするとなぜ足の痛みが取れるのでしょうか? 足にはたくさんの筋肉がありますが、それを使えていない方が非常に多いからです。足の筋肉を鍛えることによって、足部が安定しふらつかなくなり、関節の負担が軽減します。

以前は足の痛みはお年をお召しになった方に多かったのですが、最近では意外にも働き盛りの方やお子さんにも多くみられます。足をねじってから痛みが出ている方、スポーツ等で踏ん張れない方はいませんか? それは足指の筋力が弱く、バランスをうまく取れないことが原因かもしれません。足指の筋肉を意識して、バランスよくすることは日常の歩行やスポーツにとってとても大事です。

足は第二の心臓ともいわれています。足の傷害は膝の痛み、腰痛などにもつながることもあります。長い人生、痛み無くいつまでも自分の足で歩けるように大事にお手入れしましょう。