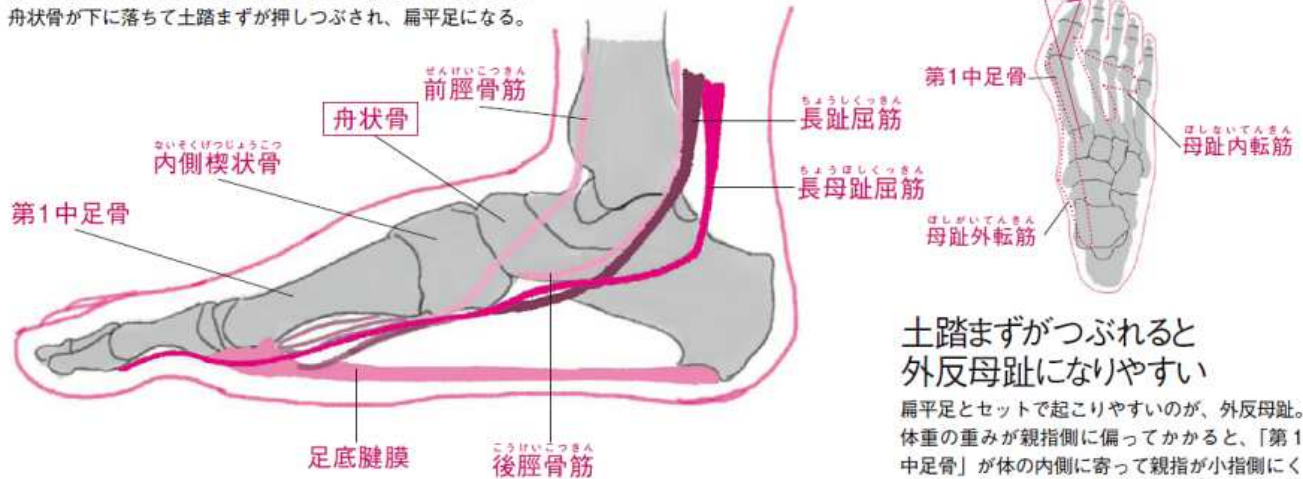


扁平足は様々な足の障害の原因になることを知ってください。

足の裏を支える

4つの筋肉が弱ると扁平足に

扁平足とは、くるぶしの斜め前下側にある「舟状骨」が地面側に落ちた状態をいう。舟状骨は、内くるぶしの下の約1cm前に指を当てて、つま先を動かすとぐりぐりと動く骨。下からは「長母趾屈筋」や「長趾屈筋」によって支えられる。さらに直接「後脛骨筋」が支えると同時に、内側楔状骨（ないそくけつじょうこつ）を持ち上げる「前脛骨筋」によって一緒に引き上げられている。これら4つの筋肉が力を失うと、舟状骨が下に落ちて土踏まずが押しつぶされ、扁平足になる。



扁平足は治ります。足の筋力強化と正しい歩き方が重要です！

最初に足裏のトレーニング

5本の趾を使って、タオルを手繰りましょう。片足10回、交互に2セットずつ反復します。



① タオルギャザー

次に足首のトレーニング

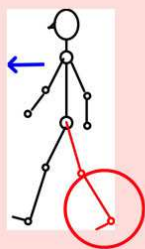
両足の踵を付けたまま、爪先立ちになりましょう。写真の姿勢を3秒間維持して、それを20回反復します。



② カーフレイズ

扁平足にならない歩き方

踵着地→爪先蹴り出しが重要です。ペタペタ歩きは絶対やめましょう。まずは歩きやすい靴選びから！



上越さくら整体院