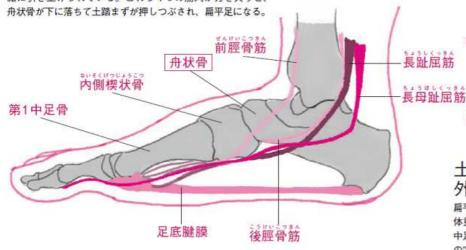
偏平足は様々な足の障害の原因になることを知ってください。

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。



土踏まずがつぶれると 外反母趾になりやすい

第1中足骨

母趾外転筋

扁平足とセットで起こりやすいのが、外反母趾。 体重の重みが親指側に偏ってかかると、「第1 中足骨」が体の内側に寄って親指が小指側にく の字に曲がる、という骨の変形が起こる。この とき、親指を内側にねじる「母趾内転筋」がか ちかちに凝った状態になる。

舟状骨

母趾内転筋

偏平足は治ります。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。

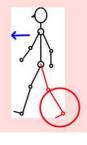
① タオルギャザー



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





偏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!

