

健康な身体は健康な脚から



<しっかりと歩ける脚とは>

現代人の多くは、左右の脚の長さが違ったり(1~3cm)、立っているときの重心位置がかかとのほうに後退していると言われています。左右差や重心の後退の大きな原因になっているのが、歩かない生活による脚の筋力の低下や、バランスを壊す習慣です。

バランスを壊す習慣



① 座ったときに脚を組む癖がある

② 床では正座でなく、横座りをしている

③ 姿勢が悪い

④ 階段は使わず、エレベーターやエスカレーターを使う



⑤ 車をよく利用するので、あまり歩かない

⑥ 運動はしていない



→1つでも心当たりがあれば、脚の長さの左右差があるなど、身体がゆがんでいる可能性があります！

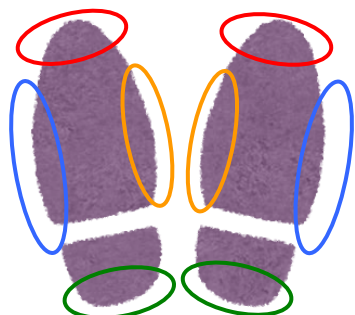
身体のゆがみ・ねじれがあるかをチェック

首を横に回し、右はスムーズに回るが、左の方は回しにくいなど、違和感がある場合はアンバランスな状態です。



<靴底からわかる身体のゆがみ>

間違った歩き方が癖になると、お腹やお尻、太ももに脂肪がついたり、腰痛などの原因にもなります。特にヒールの高い靴を履くと、姿勢が悪い・腹筋が弱い・内ももの筋肉が弱いなどの傾向がみられ、靴底の減り方にも特徴が出てきます。



靴の**外側だけ**が減る・・・がに股やO脚

靴の**内側だけ**が減る・・・内股やX脚

膝・股関節の病気???

つま先だけが減る・・・外反母趾

かかとだけが減る・・・がに股

片方だけ極端に減る・・・骨盤のゆがみ

理想的な靴底



親指付近とかかとが減る

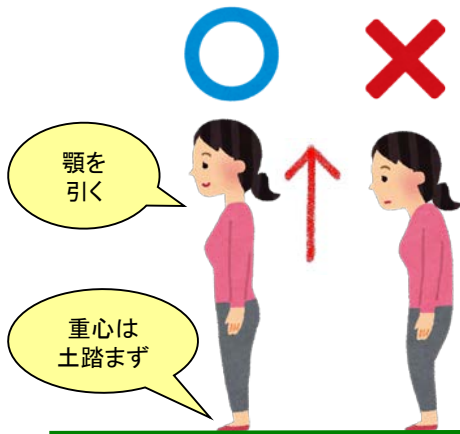
本来、人間の身体はバランスが取れていて左右揃っており、足指をしっかりと使ってまっすぐに立つのが普通です。骨格を支えている筋肉をバランスよく使って左右均等な身体を維持していますが、もし、バランスが取れず不安定な状態で立つと、あごを出し背中を丸めてひざを曲げる姿勢になります。

悪い姿勢は、筋肉の緊張を高め、血管を圧迫して血流を悪くし、骨盤のゆがみやねじれ、肩こり、腰痛、膝痛、疲労の原因になります。

<健康な脚の為の対策>

1. まずは姿勢を整える

- 目線を少しだけ上げて、顎を引く
- 土踏まずに重心を乗せる
- 上から吊られているようなイメージ



2. 正しい歩き方

- 目線を落とさず、やや遠くに視線を置く
- 背筋を伸ばし、頭を揺らさないように顎を引いてみる
- 踏み出すときに膝を伸ばす
- かかとから着地し、足の裏全体を地面に着け、つま先で地面を蹴り上げる
- 手はまっすぐに伸ばし、後ろによく振って戻すようにするとキレイに見える



<脚は第二の心臓>

脚は第二の心臓といわれています。

歩くことは、血液の循環を良くし、脳を活性化したり、心肺機能をアップします。

また、肥満予防、ストレスの解消など多くの健康メリットがあります。

ウォーキングで最大限の健康効果を得るためには、まずは脚のトラブルを改善し、身体を立て直していきましょう。



■ 後ろ歩きも効果的

後ろ歩きは前歩きと違う筋肉を使うので、脚全体の筋肉をバランスよく使うことができます。(周りに気をつけましょう)

■ 大きすぎる靴はNG

すり足で歩く状態となり、重心のバランスが崩れ、全身の血流障害の原因になります。



■ 足のストレッチでむくみ・冷えを解消

長時間の立ち仕事の後は、足指運動や足首回し、ふくらはぎのマッサージ・ストレッチで血流をよくしましょう。むくみ・冷えに効果があります。



■ 足指力アップのトレーニング

足指じゃんけんや、足指でタオルや鉛筆をつかむなど、足指を動かすトレーニングを行う。また、家ではスリッパでなく、草履を履くのも効果的♪



■ 痛い「魚の目」

足に合わない靴、歩き方、姿勢が主な原因です。足と靴の摩擦によって、皮膚が厚く硬くなり(たこ)さらに強い圧力が続くと、厚くなった角質が、くさび形に変わり、「魚の目」の芯が形成されます。

