

#### 4) 足くび(アキレス腱)のより積極的なストレッチ

- ・踵(かかと)を後方に引きます
- ・その状態から足先を上を持ち上げます



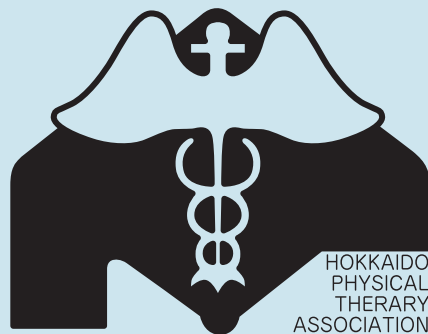
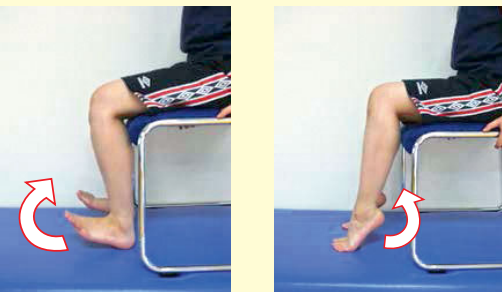
#### 5) 足底筋膜のストレッチ

- ・足の裏にテニスボールなどを置きボールを転がすことでゆっくりと足の裏全体をほぐします



#### 6) 足くびの動きをよくする運動

- ・足先あげ、踵(かかと)あげを交互に繰り返します



### 公益社団法人 北海道理学療法士会

事務局 〒060-0003

札幌市中央区北3条西2丁目1

カミヤマビル 4F

TEL 011-213-0301

<http://www.pt-hokkaido.jp>

# 足の健康を維持しましょう!

～健康維持に役立つ体操～



地面に直接接触する足は二足歩行の要となるところで、足の健康が損なわれると歩くことだけでなく立ち座りにも支障が出ます。

日頃から足の健康に努めて健康寿命を維持しましょう!

理学療法士は医師や看護師などの専門職の人々とチームを組み、リハビリテーションに携わっています。

公益社団法人  
北海道理学療法士会

# 1. 足のしくみ

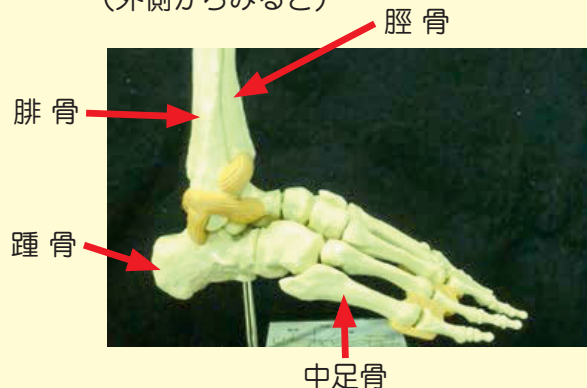
運動を効果的に行うためには、どこを動かしているのかを理解することが大切です。

ここでは足関節の仕組みを簡単に説明します。

## 足を構成するもの

28個の骨が理想的に組み合わさり体重を支え様々な形状の地表面に適合する足の動きを可能にしています

(外側からみると)



## 足の周りの筋肉・腱

前脛骨筋



アキレス腱



足底筋膜

# 2. 代表的な足の痛みの原因

## 1) 外反母趾

女性に多く見られる母趾が内側に向く変形です。ハイヒールなどの靴の影響が多いとされます。また母趾が第2趾と比較して長い、エジプト型の足や扁平足が発症の要因とされています。足趾の運動や靴の選択などが予防に重要です。

## 2) アキレス腱周囲炎

足をスポーツなどで使い過ぎた場合にアキレス腱周囲に炎症を起こし発症します。踵(かかと)の少し高い靴を履きアキレス腱への負担を軽減させるなどの工夫や運動前後のアキレス腱のストレッチなどが予防に役立ちます。

## 3) 足底筋膜炎

朝起きた時の1歩目の踵部痛が特徴的です。中年以降に好発しますが、スポーツ障害としても見られます。筋膜の伸張性を維持することが重要です。

# 3. 足の健康度チェック

- 歩くと足がよくむくむ
- 親指の付け根が外側に出っ張ってきた
- 長く歩くと踵(かかと)が痛くなる

ひとつでもあてはまったら足の健康度が低下気みです。専門の医師に相談することが望まれます。

# 4. 足の健康維持運動

## 1) 足趾じゃんけん

- ・外反母趾の重度化予防などに役立ちます
- ・足の指でじゃんけんをしてみます
- ・最初はできなくても少しずつ根気よく続けてください



## 2) タオルつかみ

- ・足趾でゆっくりとタオルをたぐり寄せます
- ・たぐり寄せ動作の前に足趾をのけぞらしてください



## 3) 足くび(アキレス腱)のストレッチ

- ・床から踵を離さずにゆっくりと後方に引き寄せます
- ・その姿勢を維持し5秒程度維持しましょう

