

今日から始める「転ばない足」づくり

年齢を重ねるにつれて、「小さな段差でつまずきやすくなったな」と感じることはありませんか？実はその原因は「足裏」にあるかもしれません。足の健康を取り戻すことは、いつまでも自信を持って力強く歩くための大切な「土台作り」です。

なぜ「足裏」が大切なの？

足裏の「アーチ」は体を支える土台でクッション・バランス・バネ・センサーの4つ役割を担っています。50歳を境にアーチ構造が崩れると転びやすい身体になってしまいます。

3つの簡単セルフチェック

1. **足指握手:** 手の指を足指の間に握手するように入れられますか？
2. **アーチ機能:** 立った状態で土踏まずと床の間に指先が入りますか？
3. **タコ・魚の目:** 足裏の決まった場所にタコやウオノメがありませんか？

1つでも"はい"の方は足裏が崩れている可能性があります

毎日続けたい！足裏いきいき体操

足指グーパー

足指の開閉を繰り返します

足指ヨガ

親指とその他4指を交互に上げ下げします

足裏床拭き

足裏を使って床を内外側に掃く動きを繰り返します

慣れない運動ではじめは難しいかもしれませんが
動画を活用して、コツコツ始めることが大事です



←詳しくはこちらから



リハビリテーション学部
准教授 浅井 剛
理学療法士

 関西医科大学
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY