

「足ケア」から始める健康づくり

足のアーチ編

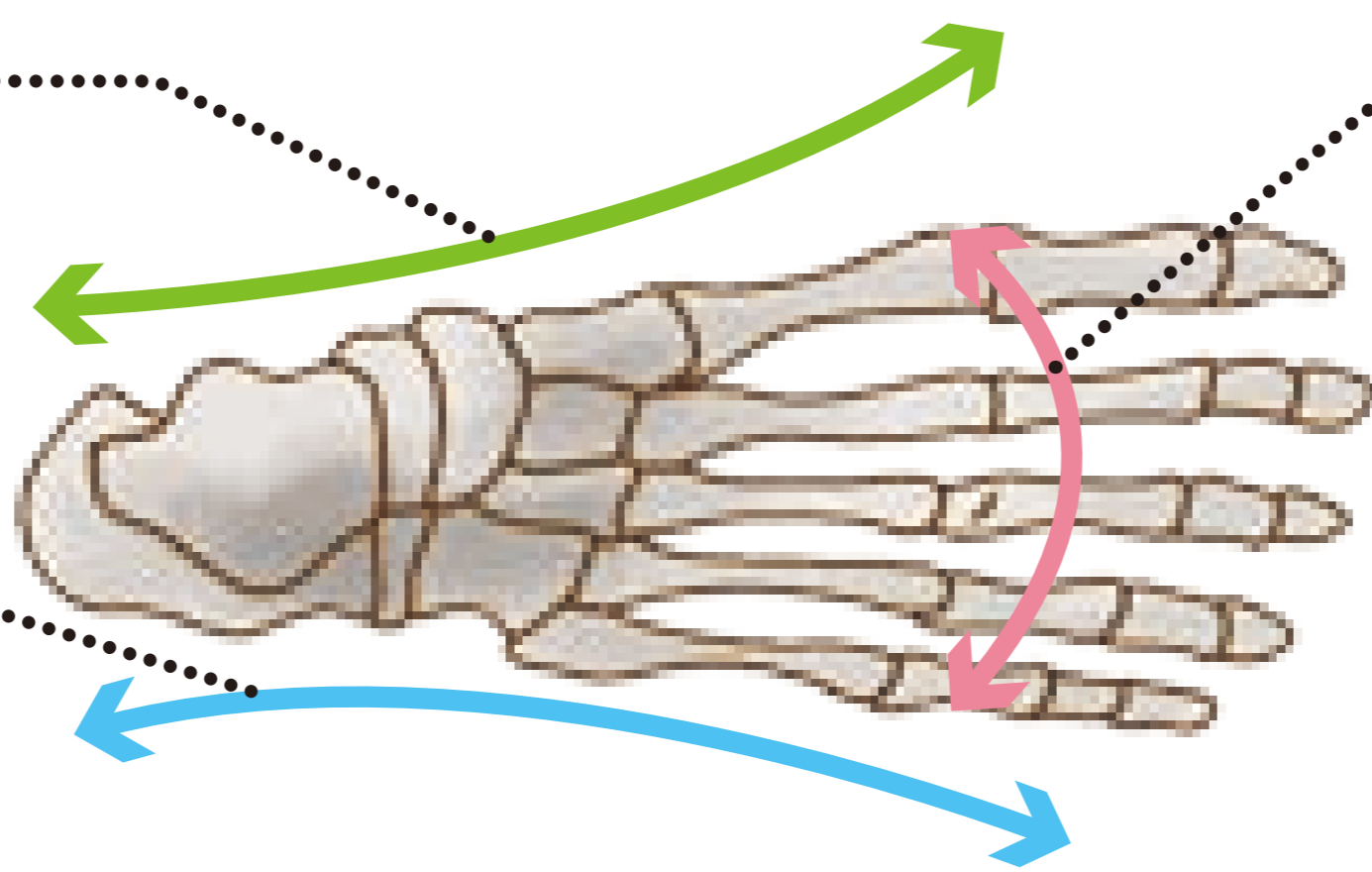
「足のアーチ(土ふまず)」の構造を知ろう!

内側縦のアーチ

▶ いわゆる土ふまず。親指の付け根からかかとを結ぶ筋肉。着地の衝撃を吸収します。

外側縦のアーチ

▶ 足の外側を結ぶ筋肉。足への負担を分散します。



横のアーチ

▶ 親指の付け根から小指の付け根を結ぶ筋肉。重心をスムーズに移動させます。



あなたの足のアーチはどのタイプ?

足のアーチ(土ふまず)のタイプ

安心な土ふまず(足のアーチ)

アーチがしっかりあるので、足・ひざ・腰などへの負担が少なくなります。



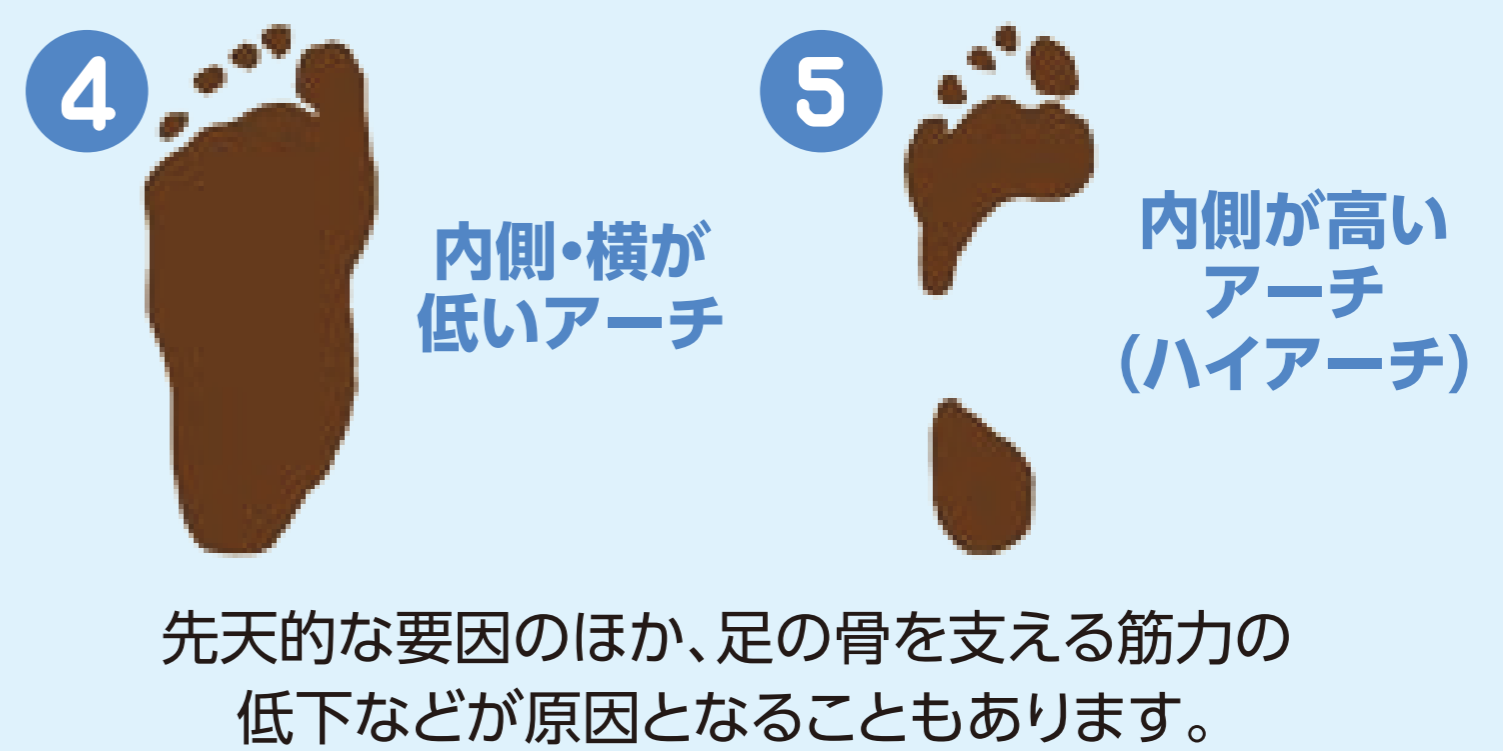
内側縦アーチが下がりぎみ

平均的なアーチ

内側縦アーチが上がりぎみ

不安定な土ふまず

扁平足や、内側のアーチが高い場合、足・ひざ・腰への負担が増え、疲れやすくなります。



先天的な要因のほか、足の骨を支える筋力の低下などが原因となることもあります。

おすすめの運動

スムーズに足を蹴り出すための足指・足首の運動

アーチがしっかりあるので、足・ひざ・腰などへの負担が少なくなります。



足の指でタオルをつまみ上げる

足の甲やすねなどを伸ばす

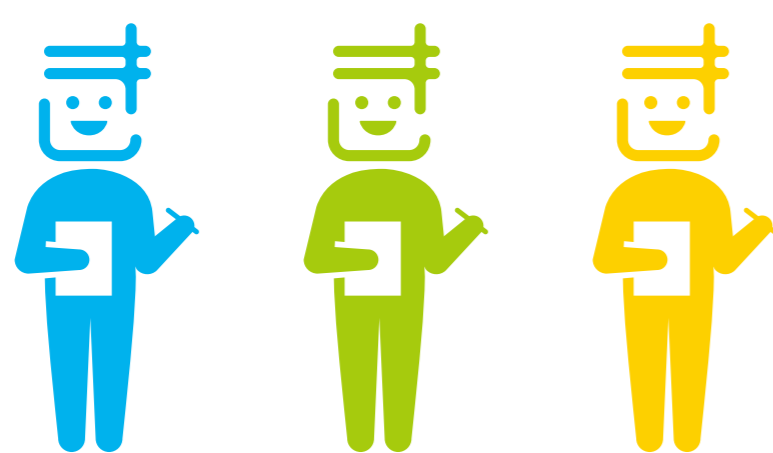
ねんざを防ぐための足の内側・外側を鍛える運動

足裏の筋力が衰えて、アーチが変化している場合もあります。アーチを支える筋力を育てましょう。



足の内側を上げる

足の外側を上げる



足のアーチを鍛えると、疲れにくくなったり、歩く力が強くなったり、けがの予防にもつながります。「○○しながら」できる運動なので試してみませんか!?

参考・図出典:公益財団法人かながわ健康財団「健康は足元から～足は全身を支えています」