

健康だより

# 足の指 伸びてますか〜?

「ひろのば体操」で一生歩ける健康づくり

今回は、4月から「地域健康プランナー」として健康推進課に勤務している北里嘉幸さんに「足指と健康」について話を聞きました。



地域健康プランナー  
北里嘉幸さん

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219



⑤ 足指を足裏の方へ曲げて5秒間キープ。

④ 足指を甲の方へ反らして5秒間キープ(90度曲げるのが理想)。

③ 足指に入れた手を優しく握る。

② 足指の間に手の指を入れる。手の指の根元で、足指の先端をつかむ(足指の根元に隙間がある状態)。

① 椅子や床の上に座り、片方の足を太ももの上に乗せる。

## ひろのば体操

変形してしまった足指も、1日5分の簡単な体操で改善できる可能性があります。足指を広げて伸ばす「ひろのば体操」です。「みらいクリニック」フットケアセンター(福岡市)のセンター長で、理学療法士の湯浅慶朗先生が考案され、テレビや雑誌などでも取り上げられるなど話題になっています。小さな子どもから高齢者まで誰でもできる体操です。手順は上図のとおりです。④と⑤を繰り返し5分ほど行います。優しくゆっくりするのがポイントです。反対の足も同様に行ってください。片方の足がもう片方の足の土に載らないときは、台などを使います。自分でやるのが大変な場合は、誰かにやってもらいましょう。つらい姿勢で無理に行うと、かえって体を痛めてしまう可能性もあります。無理はしないようにしてください。

## 改善が期待できる症状

足指を広げて伸ばすことで改善が期待できる症状はたくさんあります。外反母趾などの足指の変形を

## 足指と姿勢の関係

つらい肩こりや腰痛・膝痛など体の不調の主な原因は「姿勢不良」、つまり体のゆがみだといわれています。その原因はさまざまですが、大きな原因の一つは、足の指が浮いている・曲がっている・閉じているなどの足指の変形です。

人間の体を家に例えると、体が家なら人の足はその家が建つ土台です。足指が変形しているとういことは、土台がゆがんでいたり、小さな土台の上に家が乗っていたりすると同じ状態です。

土台がゆがんでいても、体はバランスを取って立とうとします。これが骨盤のゆがみや両肩の高さ、足の長さの違いを生みます。そのまま無理にバランスを取って頑張ると、骨格はゆがみ、筋肉は疲労していきまます。それが肩こりや腰痛・膝痛などにつながってくるのです。

「逆立ち」を考えると分かりやすいかもしれません。逆立ちをするときは、手の指をしっかりと広げて伸ばさなければ立ちにくく安定しません。同じように足指もしっかり広がって伸びていけば、体に負担なく安定した姿勢で立つことができます。結果、さまざまな体の不調が改善

## 足指が変形する理由

足指が変形する一番の原因は、間違った靴の選び方と履き方にあります。特に膝や腰に痛みがある人は、自分の足のサイズよりも大きめの靴や、柔らかい靴を履いている人が多いです。

このような靴を履いていると、靴の中で足が滑ったり、かかとが動いたりして安定しません。それを防ぐとして足指にギュッと力が入ります。これが足指の変形を生んでしまいます。草履や下駄など鼻緒のある履き物は、健康に良いと考えて履いている人も少なくありません。しかし、最近の研究では、足首やかかとを固定できないので足が滑りやすく、それを防ぐために指先に力を入れるため、足指の変形につながるといわれています。

## 正しい靴の選び方

ポイントは5つあります。

①「ひも靴」が最適  
しっかりとかかとを固定できます。ひもを通す穴は5つ以上が理想です。子ども用のひも靴が見つからないときは、折り返しのあるマジックテープタイプを

## 選びましょう。

②靴ひもは「平ひも」  
靴ひもは、平ひもが面全体で締めつけるので、安定性が高くなり、足が靴の中で滑りにくくなります。素材は、伸縮性が高く、ずれにくい純綿がおすすです。

③「かかと」がしっかりしているもの  
かかとがふにゃふにと柔らかいと、靴の中のかかとが安定しません。「ヒールカウンター」と呼ばれるかかとの芯が硬くて長いものを選びましょう。

④簡単にねじれない  
靴底に「ジャンク」と呼ばれる鉄やプラスチック素材の芯が内蔵されている靴は、簡単にはねじれません。

⑤靴の中で足指が動くサイズ  
靴のつま先に全く余裕がなく、足指が動かせないと、地面をつかんだり蹴ったりという基本動作ができないので、足裏の筋肉は落ちていきます。指一本分(1〜1.5センチ程度)のスペースがあれば足指が伸びて自由に動かせます。

この5つのポイントに気を付けて靴を選ぶと、足が滑ることなく、足指を適切に動かすことができます。靴を履くときには「靴べら」を使い、しっかりとひもを締めて履きましょう。

## 献血にご協力ください

とき 10月28日(水)  
午前9時30分〜11時15分  
午後12時30分〜4時  
ところ 泗水総合支所  
内容 400ml献血

薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証による本人確認をお願いします。詳しくはホームページをご覧ください。(One More 献血キャンペーン)で検索

平成25年度  
健康づくり標語 優秀賞

## 食生活 楽しくするには 歯の管理

泗水中1年(当時)  
林 主馬さん

## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
8月20日・21日の  
歯科健診の結果で、  
むし歯がなかった  
子どもを紹介しま  
す。(敬称略)



- 原武大将 (〇) 今
- 木下世莉 (〇) 今
- 東 春馬 (〇) 上赤星
- 高山晴輝 (〇) 神来
- 田島唯愛 (〇) 大琳寺
- 坂本佳大 (〇) 北原
- 川口春斗 (〇) 立石

- 岩木陽叶 (〇) 巨
- 宮本翔湧 (〇) 孤入
- 宮本琉那 (〇) 孤入
- 坂本千春 (〇) 妻越
- 水上綺子 (〇) 楠原
- 徳永奏音 (〇) 永
- 柴田桜弥 (〇) 猪の目
- 奥村陽菜 (〇) 田島団地
- 小川莉愛奈 (〇) 田島団地
- 三池愛菜 (〇) 富の原一
- 斐 煌世 (〇) 富の原中央
- 橋本 寧 (〇) 富の原中央
- 右田悠梨 (〇) 富の原東
- 外城汐理 (〇) 富の原北
- 松浦 楓 (〇) 薬師