

健康な足には3つのアーチがある

人間の足は 28 個の骨からできています。それぞれ繊維状の靭帯によって弓なりに連結され筋肉で支えられて、全体で3つのアーチを形づくっています。

1つめのアーチ: 親指の付け根からかかとまでを結ぶ内側のラインで土ふまずを形成しています。

2つめのアーチ: 小指の付け根からかかとまでを結ぶ外側の縦のアーチです。

3つめのアーチ: 親指の付け根を結ぶ横のアーチです。

立った時のからだの重みはかかとと親指の付け根、小指の付け根で支えられています。

歩くときは重心がかかとから足の外側へと動いて、小指の方へと進みます。その後、小指から人差し指までの4本の指がしっかり床をつかむように曲がって地面を踏みしめ、親指が床を押さえつけて足を安定させ、次の蹴りだしを助けているのです。



足のトラブルは

全身の不調を招く

足にトラブルを抱えている人の多くは、大なり小なり足の変形がみられます。外反母趾、開張足、アーチの崩れ、マメ、タコ、巻き爪、偏平足、かかとのガサガサ・・

特にアーチの崩れた状態では、からだ全体のバランスが悪くなり、膝や腰に負担がかかり膝関節症や腰痛症を引き起こしたり無理に歩いて足首を痛めることもあります。

そのままにしていると、姿勢が崩れ、脊椎や頸椎にも余計な圧力がかかり背部痛や肩こり、首のこりなどが起こりやすくなると言われています。

大事な足です。こまめに手入れをしましょう。

靴の記念日、知っていますか？

日本の靴文化の中で、主に洋式の靴が履かれるようになったのは江戸時代末期から明治時代の初期の頃です。1870年（明治3年）3月15日、東京築地に初めて近代的な靴の工場ができ国内で靴の製造が始まりました。この日が『靴の記念日』です。最初に大量に造られたのは軍靴でしたが、華やかな鹿鳴館時代の服装にふさわしい紳士・淑女の靴も造られました。服と靴の日常生活が日本人になじむまでには、その後かなりの歳月と先人の大きな努力を要しましたが、今では私たちの生活必需品となりました。履き心地の良い美しいデザインの靴が次々と開発されています。また、近年ではファッショントレンドをリードするアイテムとして常に注目されるまでになっています。

日本靴卸団体連合会HPより

訪問フットケアのご案内



ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。（全てのコースに足浴が付きます） 30分 2,500円
鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

●お客様の声●

80代男性の声です。脳梗塞で倒れて入院。その後リハビリするのに爪が伸びすぎて、リハビリシューズを履くと痛いので爪切りして欲しいとのことでした。訪問先は、リハビリ病院です。看護師に切ってもらえなかのかと聞くと、「糖尿病があり、爪切りを頼むのが怖い」ということでした。糖尿病の合併症で足を切断した知人がいるということから怖いと言うようになったようです。ケア後は痛みが軽減しリハビリも順調にすすんでいるとのことでした。退院が楽しみと意欲的な様子にとてもうれしく思いました。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木・金曜日 第二土曜日 9時～12時

ご予約は 電話 0234-43-3434

<http://www.amarume-hp.jp/>

ウエルネスケア

鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢 61

TEL: 090-7561-1040 FAX: 0235-64-3252

メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業

糖尿病外来フットケア事業

JHCA 認定セラピスト養成事業

セラピスト訪問サービス事業

フットケア・美容・健康に関する商品販売