

## 足の指が地面についてない？

浮き指とは、重心がかかるとに乗っており足の指が地面から浮いた状態のことを言います。浮き指は男性より女性に多く、現在日本人女性の3人に1人が浮き指だと言われているのです。立っているとき、土踏まずの足裏全体が地面についているのが理想です。しかし、浮き指の場合、5本の指が反っていたり、または丸まっていることにより地面に指がついていません。そのため、重心が指のつけ根とかかとの2点になってしまうのが問題なのです。



浮き指になる一番の原因は、サイズの合わない靴を履くことです。サイズの大きすぎる靴やスリッパを履くことが多い人は注意が必要。靴の中で指が遊んでしまい、歩くときにも脱げやすくなるため、無意識のうちに足の指に力が入ってしまうのです。逆に、小さすぎる靴の場合も、指が曲がった状態になってしまいます。その状態が普通になってしまうと、裸足で立っていても指は曲がったままです。ほかにも、ハイヒールやつま先の細い靴は指先を圧迫しがちなので注意が必要です。成長の早い子供の靴選びにも気をつけてください。

また足指を使わずに筋力が低下することにも原因があります。あまり長い距離を歩かないなど、普段から運動不足が気になる人は注意が必要です。昔に比べ、足裏を使った遊びや運動をする人たちは減ってきています。そのため足裏の筋肉が発達しない子供も増えてきているのも心配です。

心身に与える影響も報告されています。冷え、むくみ、腰痛、肩こり、自律神経失調症やうつ病など、精神的な疾患につながる可能性があるといわれています。

予防としては、自分にあった靴、インソールをおすすめします。また、日頃から足指を鍛える「グー・チョコキ・パー」運動も効果的です。



## 講演事業の報告(1月～6月)

【2016.1.12】足のお手入れと運動

主催: 鶴岡市大泉自治会 大泉健康推進委員会  
鶴岡市健康課

参加者: 小湊川自治会住民

【2016.2.22】「フットケア」職員研修会 第三回目

主催: (株)アジュダンテ

【2016.5.5】三川町「菜の花まつり」

癒しブース出店

【2016.5.25】永寿大学開校式

記念講演「歩くことは生きること」

主催: 真室川教育委員会

参加者: 真室川地域60歳以上住民



【2016.6.11】足湯カフェ チットモッシュ

ローズフェスタ 出店

【2016.6.18】超高齢社会 BizMed/Care

マッチングフォーラム出店

【各月】はびなすたいる整体院鶴岡 健康相談室

他多数

詳しくはブログで紹介しています。 <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>



## 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、巻き爪補正  
30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

## 足の健康相談室 開催中

はびなすたいる整体院鶴岡様にて、月に一度、足の健康相談室を開催しております。

予約は、こちらをお願いします。0235-24-5442



## 山形愛心会「庄内余目病院」

### フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています  
【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <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