

だい、でん

今月号は「足裏の筋肉をつけて健康&スマートな足を目指しましょう!」です。

保健福祉課
住民生活課



筋肉が鍛えられるとダイエット効果も期待できます。

足指の歪みによって崩れたバランスを整えるには、足指を使って歩くことが重要。そうすることで足指に筋肉がついて、足と体を支えることができるようになるのです。

ゆがんでしまった足指を元に戻すには、歩く時に靴の中で足指をしっかり動かせる靴選びはもちろん、足指のエクササイズ「ひろのぼ体操」がオススメ。足指を“広げて伸ばす”ことで骨格を整えて筋肉を鍛え、足指の歪みや体の不調の改善が期待できます。さらに筋肉がつくと代謝がアップするため、脂肪の燃焼も良くなり、ダイエット効果が高まります。

1. いすに座って片足をももにのせる。

背筋を伸ばしてラクな姿勢で。

すねと足指は床と平行に。



足首は軽く反らす。

1~5を
1日5分間
行いましょう!

2. 足指の間に手の指を入れる。

手指の根元に足指の先端を置くように。



足指の間に隙間をつくって、手指を深くまで入れない。

3. 足指に入れた手をゆっくり握る。

手指の先が足指の付け根にくるように。



手の親指で足の親指を軽く押さえる。

4. 足指を甲側に5秒反らす。

爪の跡がつかない程度に優しく反らす。



足首は極く反らす。

親指が90°くらいまで曲がるようにできるだけ角度をつけ反らす。

5. 足指を足の裏側に5秒曲げる。

手指で足指を軽く曲げていく。



手のひらの付け根が足裏に当たる程度に。

ゆあさ よしあき

湯浅 慶朗 理学療法士 (みらいクリニック付属フットケアセンター長)

デイケアリハビリを経験後、フットケアに携わる。足育をテーマに、ゆびのぼソックスやひろのぼ体操により、薬も手術も使わない医療を目指す。——『一生元気でいたければ足指を広げなさい』の著書

長年、長靴などを履いていると、靴の中で足が滑り、指が曲がりやすくなるため、腰痛、ひざ痛、肩こりなどの不調がおきます。毎日、ひろのぼ体操や足指が伸びる靴下に替えることで、これらの症状が和らいでいきます。