

フットケアで活カアップ！

足裏は、実はすごく重要なのです

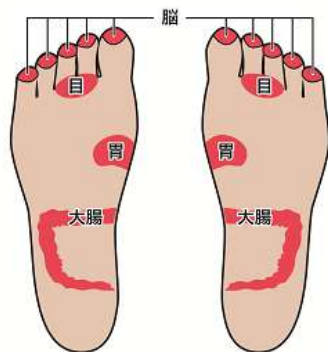
受験勉強などで運動が不足しがちになると、足裏の機能が低下する恐れがあり、より意識して足指を動かすことが大切になります。

足裏の面積は、体全体のわずか2%程度にすぎませんが、「立つ」、「歩く」、「走る」、「跳ぶ」、「ステップを踏む」など人間の動作において、地面と全身をつなぐ、運動の中心的な役割を担っています。

足裏は、からだ全体を支えバランスをとるだけでなく、足裏で感じ取った情報を脳に瞬時に伝えるセンサーの役割も担っていますので、足裏の機能を高め、感覚を鋭くしておくことが大切です。日頃から、足指、足裏の筋肉（足底筋）を動かす習慣をつけ、スポーツに必要な瞬発力、敏捷性、バランス力を養うとともに、日常生活の動作性を高めましょう。

フットケア・プログラム①

1. 足裏ほぐし



足裏の反射区図

足裏には全身のツボが多く存在します。上図では、その中から受験生に特に関わりが深いツボを紹介します

▶方法

- 気持ちよい程度の力で手の指で足裏全体をほぐしましょう
- 右足を1分間行ったら、続いて左足を1分間行います

※食事の前後1時間は避けましょう

2. 足指ストレッチ



▶方法

- 親指と人差し指をそれぞれの手でつかみ、上下反対方向にゆっくり伸ばします。
- 人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指で、同様に5回ずつ行います
- これを左右の足で行います

3. 足指ほぐし



▶方法

- 足の指の間に手の指をはさみます
手の指は、痛みのない範囲で足の指の根元まで入れましょう
- 足の指全体を矢印方向に10秒間押し、足裏&足指を伸ばします
- 次に、反対方向に10秒間引っ張り、足の甲を伸ばします
- これを左右の足で行います

4. グー・チョコキパー



▶方法 足指でグー・チョコキ・パーを10回繰り返します

- ✓ グー：足指全体で握るように入れます
- ✓ チョキ：親指だけ手前に引き、人差し指・中指・薬指・小指は、足裏側へ押し出します
- ✓ パー：親指と小指を外側に大きく開き、指全体を広げます

- 足指が説明文どおりにうまく動かなくてもやり続けましょう。慣れてくると、徐々に指が動くようになります。

フットケア・プログラム②

プログラム①に慣れたら、次の1～3にもチャレンジしてみましょう！

1. 足指つかみ



▶方法

- 右足の親指と人差し指でペンをつかみ、左足の前に運び、落とします
- 次に、左足で同様にペンをつかみ、右足の前に運び、落とします
- これを5往復行います

※消しゴムやソフトテニスボール、ハンドタオルなどを使っても行えます

2. 足指歩き



▶方法

- 両足を床について立ちます
 - 両足の足指全体で床をつかむように力を入れ、身体を前に進めます
- *前に進まなくても、足指全体で床をつかむようにするだけでもOK
- *靴下を履いた状態で行うと前に進みやすくなります

足を清潔にしていますか？

足は、1日にコップ約1杯の汗をかくといわれています。歩いた後や運動後の足は、たくさんの汗をかきます。そのまま放置しておく匂いの原因になりますので、なるべく早くきれいな靴下に履き替えると清潔が保たれるとともに、足の疲れの軽減になります。

お風呂で顔や体は洗っていても、足はきちんと洗えていないことがあります。足の裏や指と指の間、指の1本1本を丁寧に洗うことで匂いの原因菌を取り除くことができます。足のマッサージにもなりますので、リラックス効果が得られます。足は、汚いから触れたくないと思わず、自分の足を大切に、足指・足裏にできるだけ触れ、心身の調子を整えましょう。

3. フットスリムストレッチ



▶方法

- 仰向けになり、左膝裏を両手でおさえ、左足をまっすぐ伸ばし、10秒間キープします
- つづいて、つま先を天井方向に押し出し、10秒間キープします
- 次に、つま先を手前に引きよせ、10秒間キープします
- 反対足も行います

※足の裏に痛みを感じたら、無理せず、痛みを感じない程度に足を持ち上げてください

女性にとって大切な「内もも」の筋肉

電車やバスで椅子に腰をかけると女性の膝の開きが目立ちます。ジーンズなどパンツスタイルでもスカートでも足を開いて座っている姿は、見た目がよくないだけでなく、姿勢や足への影響があります。

足の内側の筋肉、特に内転筋が弱くなると、長時間座っている時や立っている時に姿勢を維持することが辛くなり、O（オー）脚傾向になりやすく、足全体のラインや歩き方に影響が出てきます。

内転筋は、両足首と両膝の内側をつけ、足を開かないように座るだけで鍛えることができます。椅子に座るときは、普段から足を閉じて座ることを心がけると、きれいな足のラインと姿勢が保たれるようになりますので、おすすめします。



（著者） 齊藤瑠璃子（さいとう るりこ）
サイトウヘルスケア研究所 代表
看護師・スポーツ科学修士
ドイツ式メディカルフットケア・フスフレーガー
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了