

長年にわたる首や肩、膝や腰などの痛みがあると、その原因として加齢や肥満を指摘されることがあります。しかし、若者や痩せていても同じような痛みに悩まされている人がいます。

そんな痛みのある人の足をみると、浮き指状態や外反拇趾で足元が不安定になっていることが多くあります。

浮き指とは、歩行時に足の5本の指がしっかりと地面に着いておらず、浮いている状態をいいます。

体を支える足の指がしっかりと地面を踏みしめていない

と、足元が不安定になり、関節や筋肉に過剰な負担がかかり、血液循環が悪くなります。その結果、首や肩、膝や腰の痛みなどが出てくるので

改善方法は、足の指に体重がかかるように足の裏全体で歩くようにします。また、手を使って足の指を足底側に曲げたり開いたりして動かす体操をしましょう。

つま先立ちや、指先から着くような足踏みをすることで足元が安定し、血流が良くなると思われます。足元が安定すると転倒防止やけがの予防につながります。

技あり！

ほねつぎの

健康術

37

足元からの健康法



もう一つ、血液循環を良くするために欠かせない大切なことがあります。それは心穏やかに笑顔で暮らし、人に喜んでもらえるようにすることです。そうすると血液の流れが良くなるといわれています。

(磯島昌彦)

次回は21日掲載予定