



足裏チェック！疲れと痛みの真犯人はカカトだ

2015年09月30日放送



今回の番組について

足がだるい、ふくらはぎが張る…。

そんな人は、足の裏に「炎症」が起きている可能性があります！

ひどくなると、足の骨に「トゲ」ができて歩けないほどの激痛に襲われることも…。

足や足裏にトラブルが起きてしまう大きな原因は、

足裏の筋肉や、ふくらはぎの衰えです。

普段の生活ではなかなか気づきませんが、

「現代人の宿命」と言ってもいいほど

多くの人を抱える落とし穴になっています。

そこで今回のガッテンは、

足の健康度をチェックする3つの方法をご紹介します。

「和式お便所座りポーズ」や「足指力」などをやってみて、

問題がある場合は、とっておきの「足裏&ふくらはぎストレッチ」をぜひオススメします！

足の疲れや張り、痛みをスッキリ解消するために、

詳しくは、お役立ち情報のページへどうぞ！



今回のお役立ち情報

足裏にトゲができるタイプかをチェックする方法1

足裏のかかるとに炎症やトゲが発生する「足底腱(けん)膜炎」の原因の一つとして、「ふくらはぎの筋肉の硬さ」が挙げられます。

そこで番組では、ふくらはぎの硬さを簡単にチェックできる方法をご紹介します。

是非やってみてください。

1. 裸足か靴下の状態で行う。
2. 両足を平行にして立つ。
3. そのままゆっくりと深く腰をおろす。このとき、かかとを床から決して離してはいけません！
4. おろしたところで5秒間キープできればオッケーです。

ふくらはぎの筋肉が硬い人は、うまく座ることができずにコロンと後ろに転がってしまいます。

※危険ですので必ず後方に障害物がないかを確認した上で行ってください。できれば後方に布団や毛布などを敷いて行うと安全です。

※お年寄りや体力に不安のある方、足腰などの関節に痛みがある方などは、無理をしないでください。

痛みが出たり具合が悪くなった場合は、速やかに中止してください。

足裏にトゲができるタイプかをチェックする方法2

「足底腱(けん)膜炎」の原因のもう一つに挙げられるのが、「足裏の筋肉の衰え」です。

番組では、「足指力測定器」で足裏の筋肉を計測していますが、より簡単に

「足裏の筋肉」の衰えをチェックする方法が「足指ジャンケン」です。

足の指を大きく広げる「パー」、しっかりと丸くする「グー」、親指と人差し指の間を広げる「チョキ」。しっかりと出来る人は問題ありませんが、特に

「パー」や「グー」ができない人は、かなり足裏の筋肉が衰えている可能性があります。

ちなみにこの「足指ジャンケン」は、足裏の筋肉のエクササイズにもなるのでお勧めです。

<!-- p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Hiragino Mincho ProN'; -webkit-text-stroke: #000000} span.s1 {font-kerning: none} -->

※痛みが出たり具合が悪くなった場合は、速やかに中止してください。

足裏の筋肉の効果的なエクササイズ法

「タオルギャザー」というエクササイズ法をご紹介します。

床の上にタオルを置き、イスに座った状態で、タオルを足指で握ったり、たぐり寄せる運動を繰り返します。

この時のポイントは、

「膝をなるべく遠くに伸ばして行うこと」。

膝を曲げてしまうと、タオルを握るのに「ふくらはぎの筋肉」を使ってしまいます。しかし膝を曲げずに行うと、より足裏の筋肉を集中的にエクササイズできます。

長時間歩いたり立っていたりすると、足裏が疲れたり痛くなったりする人は、毎日20回から50回程度を目安に行うと良いでしょう。

<!-- p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Hiragino Mincho ProN'; -webkit-text-stroke: #000000} span.s1 {font-kerning: none} -->

※痛みが出たり具合が悪くなった場合は、速やかに中止してください。

ふくらはぎの筋肉の柔らかくする効果的なエクササイズ法

ふくらはぎが疲れやすい人にお勧めなのが「階段を使ったストレッチ」です。

手すりのついた階段や玄関の段差などを利用して結構です。

1. 足の前半分程を段差に乗せます。
2. そこからかかとをゆっくりと下げていきます。
3. さらに今度はゆっくりかかとを上げていきます。

この運動を毎日10回程度行うと効果的です。

転んだりすると危険ですので、必ず、手すりや壁などで身体を支えて行って下さい。

特に、体力に自信のない方や高齢の方は、絶対にムリをせず、段差の低い場所で行うなどしてください。

モートン病のチェック方法

ハイヒールなどで足指の付け根部分が圧迫されることで、神経に「こぶが」できて痛みを生じるのがモートン病です。番組では病院でも行われているというチェック法をご紹介します。

1. 足指の付け根の両端を、内側に向かって強く押す。

このとき、付け根の中心部辺りに痛みやしびれがある場合、また、付け根の中部から「ポン」というクリック音がある場合は、モートン病である可能性があります。早めに専門医を訪れてください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。