

## 《足の老化度チェック》

足裏のアーチが崩れていても自分では気づかないという人が多いです。次のような状態がないかチェックしてみてください。

・立った状態で土踏まずにボールペンを3cm程差し込み、スムーズに入らない。
・靴のかかとの内側がへつている。
・アキレス腱がかたい。
・しゃがむことができない。
・足がつりやすい。
・歩き出し1歩目でかかどが痛い。

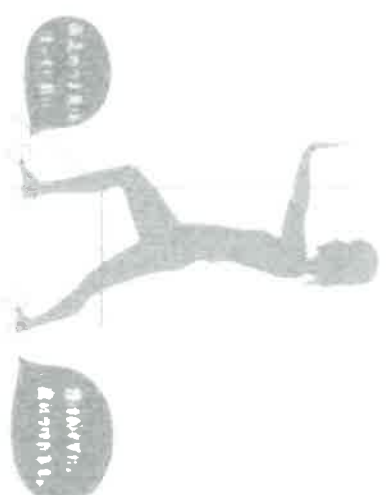
足裏のアーチが崩れると、かかと周りの関節も崩れ、内側重心になります。靴は通常外側から減りますが、内側から減っていたら扁平足気味になっているかもしれません。また、扁平足だと足に負担がかかかって疲れやすいため、アキレス腱が硬くなり、足がつりやすくなり、かかどに痛みが出ることもあります。

## 【足の老化予防運動】

普段から次のような点を意識して足の老化を予防しましょう。

### 《アキレス腱ストレッチ》

- ・つま先を壁に対して垂直に保ちながら、足を肩幅程度に広げ、肘をまっすぐ伸ばして壁に手をつく。
- ・かかとを床につけたまま、伸ばす足を後ろに下げる。
- ・前の足の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱がやや突っ張る程度の状態で維持する。反動はつけないで伸ばす。
- ・片足10秒ずつ3回、1日3セット以上を目標に行いましょう。



### 《足指グーパー》

- ・裸足になり、足でじゃんけんのグーとパーをするように足指を曲げ伸ばしします。
- ・グーパーをセットで1回として30回。1日3セット行いましょう。

