

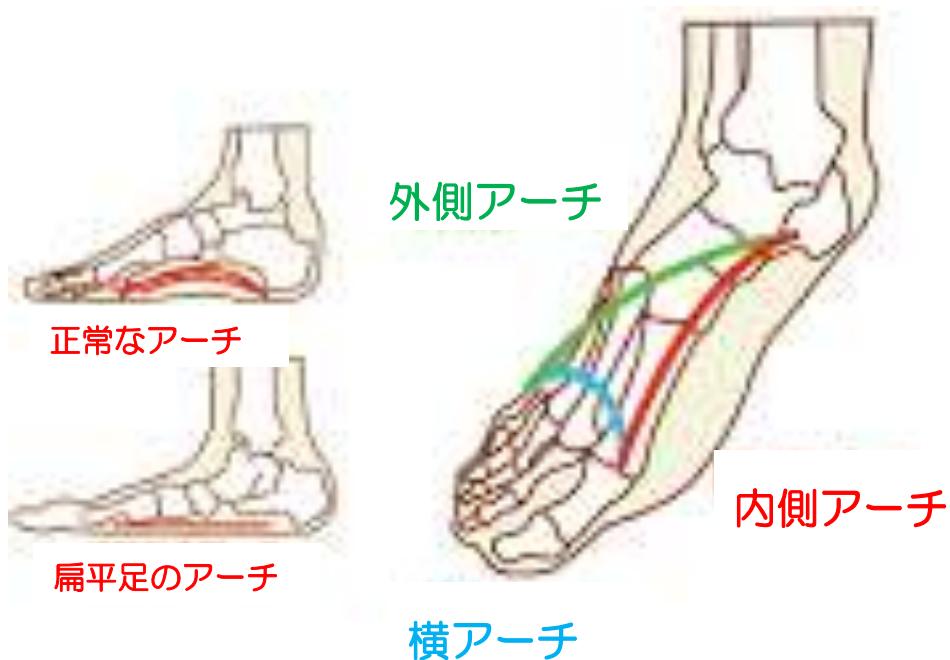
# 扁平足を改善する「足裏エクササイズ」

## ■扁平足（へんぺいそく）とは？

“土踏まずがつぶれてしまうこと”

＝扁平足の力は舟状骨（しゅうじょうこつ）という骨です。この骨が地面の方向に落ちてしまってアーチが崩れるのが「扁平足」です。

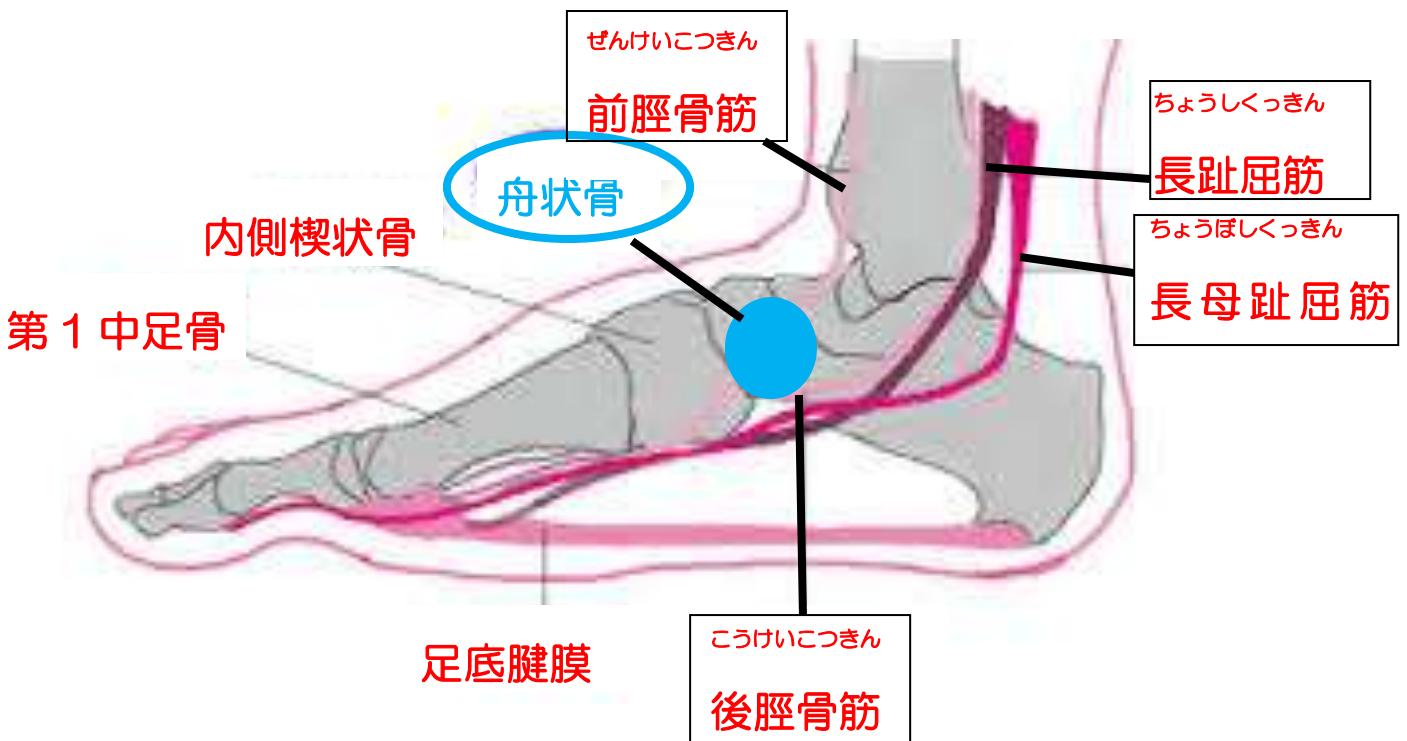
⇒運動不足で足底の力が弱いヒトは起こりやすい。特に加齢によって足底を支える力が不足してくると、重力に勝てずに「扁平足」になるケースが多くみられます。



## ■扁平足を改善するには？

「長母趾屈筋（ちょうぼしくっきん）」と「長趾屈筋（ちょうしづくっきん）」が舟状骨を真下から支えて、足底のクッションの役割を果たしています。

でもこれだけでは重みを支えきれません。そこで舟状骨を上に引き上げるのが「前脛骨筋（ぜんけいこつきん）」と「後脛骨筋（こうけいこつきん）」です。



## ■足裏エクササイズ

### 1. ひざを正面にして座る

足裏がぴったりと床につく高さの椅子に座る。バスタオルをしき、バスタオルの上に500ml入りのペットボトルを置く。ひざは正面に向ける。



## 2. 握る

かかとをつけた状態で、足趾 5 本を使ってタオルを握り、5秒キープする。



## 3. 持ち上げる

かかとをつけた状態で、さらにタオルを床から上に持ち上げ、5秒キープする。



## 4. 離す

足趾をバーにしてタオルを離す。バーのまま 5 秒キープする。



## ■運動のポイント

- ✓ それぞれの動きは丁寧に、一動作につき5秒は止めましょう。
- ✓ 最初は左右で10回から、目標は10回を3セットです。
- ✓ 重しは500ml入りのものから始めて、2kgの重みでもできるのを目標に頑張りましょう。

## ■自分の力で足趾を動かし足裏筋を鍛えよう

扁平足を改善する「足裏エクササイズ」は、足趾5本をしっかりと使ってタオルを「握る」「持ち上げる」「離す」という3動作を行います。

とてもシンプルですが、舟状骨を引き上げる筋肉をまんべんなく鍛えることができます。



足裏の筋肉を鍛えて、  
扁平足を解消しましょう！