

足趾ストレッチと足裏アーチの運動

足部は二足方向の生活において唯一地面と接する土台となる部分です。外反母趾や扁平足などで不安定な状態となり、痛みのきっかけや姿勢不良の原因となる場合があります。

足部の運動を取り入れ整えていきましょう。

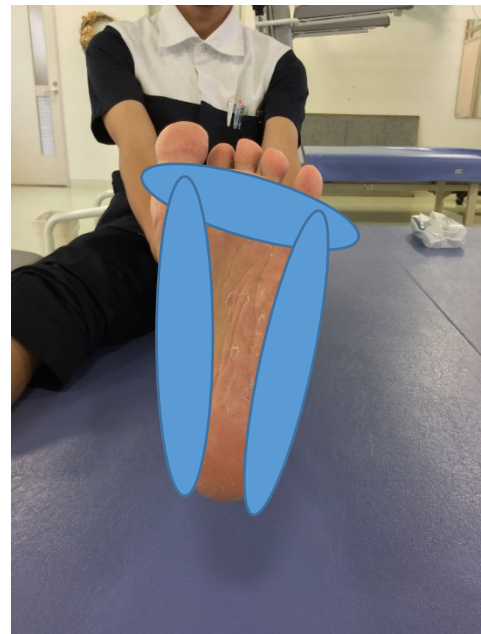
①指の間ほぐし 目的：骨間筋のストレッチ

外反母趾や扁平足など足の横アーチが落ちている場合、足の指と指の間の筋肉が縮まっている場合があります。足の付け根の指と指の間に指を滑り込ませ、気持ちいい程度に圧迫します。それぞれ各指の間で約10秒ずつ行います。



②ボールを使って足裏コロコロ 目的：足裏に刺激を与えることにより足裏のリラクゼーションと足裏からの感覚を取り入れやすくします。歩行や立ち上がりあらゆる場面で使えるようにまず足裏を整えていきましょう。

ボールを足裏で痛気持ちいい程度に圧迫しながらコロコロと転がします。横アーチ・内側縦アーチ・外側縦アーチに分けて行います。各方向10回往復させましょう。



③足指グーパー 目的：ボールを置くことで扁平になった足を本来の位置に近づけた状態での足指の筋肉を動かしやすくします。前足部にボールを置き、横アーチを持ち上げた状態で足の指をグーパー。パーでは上に開くのではなく外に開くことを意識して。10回を1セットで1日2セットやってみましょう。



④爪先立ち 目的：ふくらはぎの筋肉に後脛骨筋と長腓骨筋という両筋があります。内果および外果の後方を通り、足関節を側方から支える形態をとっています。歩行時の姿勢制御に大きく貢献し、片脚起立における足部・足関節の姿勢制御を担っています。

ふくらはぎの内側、外側の筋肉が双方均等に使い、足部を安定させるために行います。ゆっくり踵を上げていき、爪先立ちを行います。このとき真つすぐ踵が上げようと意識しながら行います。

10回1セット、1日2セットからはじめてみましょう。



阪田整形外科リハビリクリニック