



足の指，地面についていますか？ - 浮き指の話 -

■ 浮き指とは？

指に力がかかっていない状態 = 「浮き指」となります。具体的には、足指が浮いていて地面に接していない、足指を浮かせて指の付け根部分で歩いてしまう歩き方をしている人は浮き指になっています。でも、立っている時、歩いている時の足指なんてあまり気にしたことのない方も多いのではないのでしょうか。そのため、自覚症状がないのも浮き指の特徴でもあります。



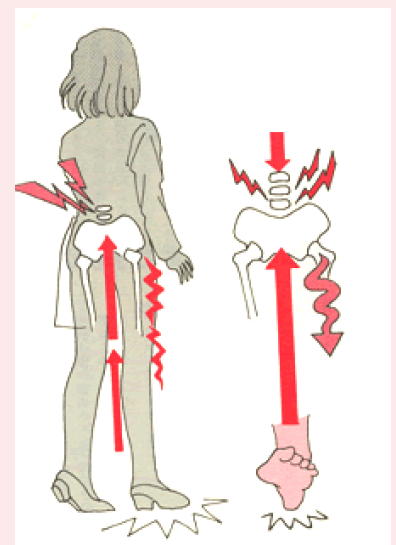
■ 浮き指の原因って？

現代の環境は昔のような裸足で歩くことが少なく、靴下で足を覆い、靴を履いてしまうため、足指の力が退化しやすくなってしまっているようです。また、年をとり、歩く機会が少なくなると、足の指の力も衰えます。そのような、弱った足指の足で靴を履き歩こうとすると、靴が脱げないように無意識のうちに足指を靴の内側に引っ掛けるように指先を上げたまま、足を運ぶといった癖がついていきます。

中高年では、80%の人が浮き指になっているといわれています。

■ そのままにしておく

歩くときの足指の役割を知っていますか？ 足指で地面をしっかり踏んで蹴ることで、前へ進みます。足や腰の筋力をバランスよく使う始点にもなっているのです。しかし、この浮き指の状態が続くと、体重を上手く支えることが出来ずバランス良く筋肉を使えなかったり、膝などの関節に負担がかかりやすくなり、腰痛・ひざ痛、危険な転倒につながるといわれています。



■ 自分が浮き指かチェックしよう！

足の親指が 90 度以上反ってしまう

足指の背にタコができています

足指の付け根の部分（足裏）の皮膚が固く分厚くなっている



■ 浮き指の改善方法

◎ 足指ストレッチ

1. 足の指を広げて、手の指を、足の甲から足裏に向けて、足の指の間に挟むように入れます。
2. 手の指を握り込むようにすると、足の指もつられて丸まります。
※ストレッチは毎日 5 回を目安にしてください。
※痛みを感じる場合は、浅めに手の指を入れたり、回数を減らして始め、徐々に負荷をかけていくようにしてください。



◎ 足指カトレーニング

タオル寄せ運動

床にタオルを敷いて、タオルの上に立ったまま（できない人は椅子などに腰をかけたまま）、足の付け根を深く曲げる意識でタオルを引き寄せていく

グーチョキパー

足の指を内側に丸めてグー、次ぎにその状態で親指だけを立ててチョキ、最後に足全体を床に付けてパーにして、足の指の運動をする。

※1 日 20 回を目安に行うと効果的です。

