

Vol.47

院長 関の

Face to Face

2012年 5月 1日発行



「足底筋」とは文字通り足裏にある筋肉です。着地時の衝撃のクッションにもなり、静脈血を心臓に戻すポンプの役目も果たします。構造的には、足裏のアーチを作っています。このアーチつまり「土踏まず」は、カブっていることで身体の重力を半減させています。つまり土踏まずがないと身体の重力をもろに受けるた

# 「足底筋」を鍛えよう！



め、膝痛や腰痛、肩こりなどが慢性的に起こる原因となります。また筋肉の弾力性がなくなるとポンプの役目が損なわれて循環不全が起り、冷え性、むくみの原因にもなります。現在人は足を硬い靴で覆い、足指で地面を掴むこともほとんどないため足底筋が衰え、アーチが失われています。さて、この筋肉を鍛える方法はいくつ

かあります。

まずは、足指で手ぬぐいを掴んで離す運動や、足指でグーチョキパーの形を作りできれば誰かとジャンケンしましょう。はだして土の上を歩いたり、草履や下駄で散歩するのも効果的です。次にゴルフボールで足裏をよくもみほぐしましょう。足裏の細かい骨の間の関節面が刺激され、柔軟性が高まります。また誰でも経験のある「縄跳び」も効果があります。是非ご自分の足裏を鍛えてください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っ  
て患者さんの症状と闘うことを願ってつけ  
た

\* 毎月1日の発行です