



ぜひ知ってほしい足の指の働き

歩く力を衰えないようにするためには、下肢の筋力を保つことが重要です。そのための運動として、膝を伸ばす運動やもも上げ運動などをよく行いますが、他にもとても重要な働きをしているところがあります。それは「足の指」です。私たちが歩いている時に唯一地面に接しているのが足の裏であり、足の指が良い働きをしているかどうかで、歩き方や身体に大きな違いを生み出してしまいます。



足の指の機能

- 地面をしっかり捉えることにより、立ち上がった時や歩いている時のバランスを保つ。
- 筋肉の働きで足部のアーチを作り、姿勢を支えたり歩く時の衝撃を吸収する。
- 足の裏は感覚器として働き、凸凹や傾斜があつたりなどの地面の状況を把握するのに重要。

足指の動きセルフチェック



足の指を閉じたり開いたりすることができる。



床に着いた足の指がしっかり伸びている。

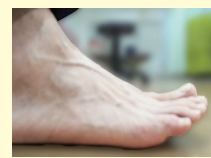


床に着いた足の指の先がしっかり床に接している。(浮いていない)



この3点について、1つでも満たしていない場合、足の指の機能が低下している可能性があります。そのような場合は、足の指を動かさず、または足の裏に刺激が加わるような運動を行っていくと効果的です。

✖ 良くない例



指が曲がってしまっていたり、指先が床から浮いている状態。



運動を行う時に急に激しい動きをすると、足の指をつってしまったり痛めたりする可能性があるため、まず準備運動としてのストレッチをゆっくり行ってから動かしていくようにしましょう。その時には、痛みが出ない程度に少しずつ動きを大きくしていくようにしてください。外反母趾や足部の疾患などがある方はやり過ぎに注意し、無理のない範囲で行うようにしてください。

次ページでは、エクササイズとストレッチを紹介します。
運動は足の裏の感覚を刺激するためにも裸足で行うことがおすすめです。

裏面につづく>>



1. 足の指のストレッチ

- ① イスに座って、片足をもう片方の大腿の上に乗せる

*難しければ台の上などに乗せても大丈夫です！



- ② 手の指を足の指の間に入れる

*足の指の付け根まで、深く入れ過ぎないように注意！



- ③ まず足の甲側に曲げて5秒止める。

- ④ 次に足の底側に曲げて5秒止める。



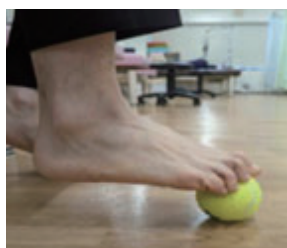
各10回ずつ行いましょう！

2. ボール転がし運動

- ① イスに座って、テニスボールの上に足の裏を乗せる。



- ② 足の裏がテニスボールから離れないように注意しながら、テニスボール上で足を前後に動かす。



片足につき、1分間くらい行いましょう！

3. 新聞紙破り

- ① 足元に新聞紙を置いて、イスに座る。



- ② 片足で新聞紙をしっかり抑えながら、もう片足で新聞紙を破る。



片足につき、1分間くらい行いましょう！

広がった新聞紙を丸めるのも良い運動になります

運動を始めたばかりの頃は足の指がかたくてなかなか動かさないこともありますが、少しずつでも根気よく続けていれば、感覚がつかめて以前よりも良く動かすことができるようになるかもしれません。また、動かすことが苦手でも、裸足で足の裏に刺激が加わるだけでも感覚が磨かれて機能が高まっていく可能性があります。ご自身が気楽に続けられると思ったことに、無理なく取り組んでいって頂ければ幸いです。