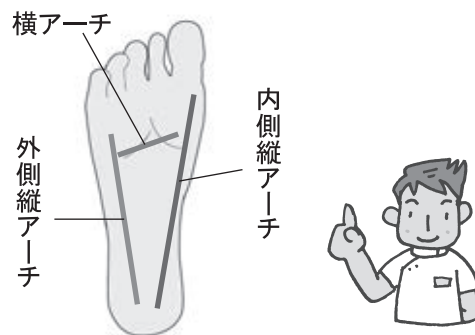


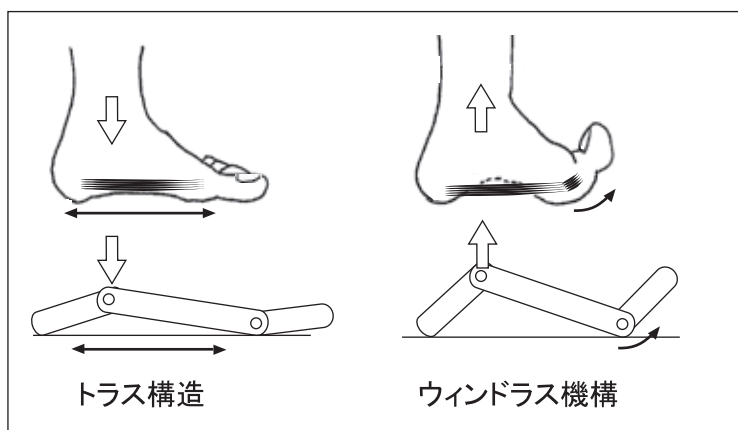
足裏のアーチについて

今回は、足裏のアーチに関してのお話です。
足にはアーチが何種類あるかご存知ですか？
答えは3つです。

- ・ 内側縦アーチ
足の内側、親指側にあるアーチ
- ・ 外側縦アーチ
足の外側、小指側にあるアーチ
- ・ 横アーチ
内側縦アーチと外側縦アーチの間にあるアーチ



これらのアーチの重要な機能は2つあります。
1つは体重がかかる際にアーチが下がって床に接地する部分を大きくすると同時に、足がついた時の衝撃を緩和させる機能（トラス構造）、もう1つは足趾（足の指）を反るとアーチが引き上げられ足の剛性を高めて足先で地面を蹴る力を高める機能（ウインドラス機構）です。



これらのアーチが崩れることにより、体重のかかり方が変わり、足趾の変形や膝関節、股関節、腰など様々な部分に負担がかかってしまうことがあります。

そのため、アーチを維持する、形成するために以下のような体操をしてみましょう。

1. 足趾の曲げる運動



2. 足趾を開く運動



3. 足趾でタオルを手繰り寄せる運動



4. 足を地面につけ足趾を反ることによりアーチを持ち上げる運動

