

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



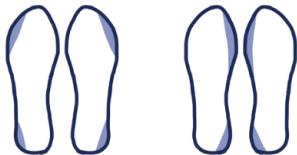
あなたは正しい姿勢で歩けている?
靴底の減り方で歩行姿勢をチェックしよう!



暑くなると足元も涼しくしたくなりますね。
サンダル等を履く機会も増えることだと思います。
その前に、今まで履いていた靴底の裏を見てみましょう。
靴底の減り方で歩き方をチェックすることができます。



～靴底のどこか減っているか見てみよう～



① 外側の減り ×

② 内側の減り ×

足首やひざ関節がきちんと使えておらず、O脚やガニ股の人多く見られます。ひざ関節の内側に負担がかかるので、変形ひざ関節症になりやすいリスクも。足首やひざ関節を柔らかくして運動能力を高めましょう。

③ 中央の減り ×

アキレス腱が硬く、かかとで着地したあと足首が前に移動できず、体重移動が途中で止まってしまっている人に多く見られます。アキレス腱を伸ばし、人差し指の付け根でしっかりと地面を蹴るようにして歩きましょう。

④ つま先の減り ×

かかとの高い靴を履いたり、つま先に体重をかけた前傾姿勢で歩いている人に多く見られます。膝が曲がり、猫背になります。つま先に負担がかかる靴を履かないようにし、姿勢と歩行時の体重移動を意識しましょう。

⑤ かかとの減り ×

足首や足の親指、ひざ関節がしっかりと使えておらず、足を振り出すようにして歩く人に多く見られます。歩行時に地面からの衝撃をかかとで受けるため、腰痛の原因にもなります。かかとから着地してつま先まで体重移動をして歩きましょう。

⑥ 正常の減り ○

かかとの外側と足の親指の内側が左右均等に減っていればOKです。かかとから接地して、つま先で蹴り出すという正しい歩き方ができています。足首や足の親指の関節がちゃんと使っています。正しい歩き方は疲れにくく歩けます。

暑くなると足元も涼しくしたくなりますね。

サンダル等を履く機会も増えることだと思います。

その前に、今まで履いていた靴底の裏を見てみましょう。

靴底の減り方で歩き方をチェックすることができます。

正しい姿勢と歩き方で
いつまでも元気に歩けるように
日頃から意識しておきましょう。



今月の
雑学
It's a Trivia!!

蓮始開
(はすはじめてひらく)

暦の七十二候で小暑の次候。
「蓮は泥より出でて泥に染まらず」という言葉がある美しい花。
夜に花を咲かせ昼過ぎには閉じ三日ほどで散ります。

2024年は7月12日～16日

