

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

September
2024

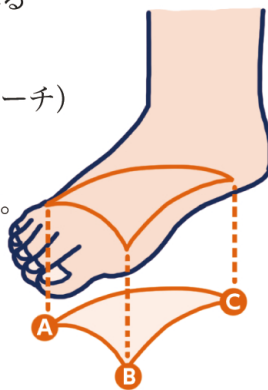


DRAGONFLY

テニスを踏むだけ！
土踏まずを調整して足の疲れや転倒を予防する！

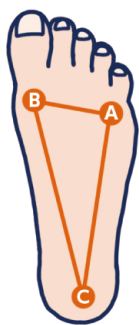
足の疲れは「土踏まず」が平らだから!?

足の裏には「土踏まず」と呼ばれる
地面に付かない部分があります。
土踏まずは、骨と筋肉で曲線（アーチ）
を作って、足の真ん中あたりが
地面につかないようにしています。



CLUSTER AMARYLLIS

横のアーチ (A-B) / 内側の縦のアーチ (B-C)
外側の縦のアーチ (A-C)



土踏まずがあることで、バネ、クッション、バランスの作用をし、
地面に足が着く時の衝撃を吸収分散して、脚や腰および体全体に
かかる負担をやわらげています。この土踏まずの曲線（アーチ）が
低くなってくると、いわゆる扁平足（へんぺいそく）と呼ばれるような
状態になり、歩く時に足や体全体にかかる負担が大きくなり、足腰に痛みを感じ
たり、疲れやすくなったりします。後天性の扁平足は、肥満、運動不足、足の
怪我、加齢など、さまざまな原因で起こります。



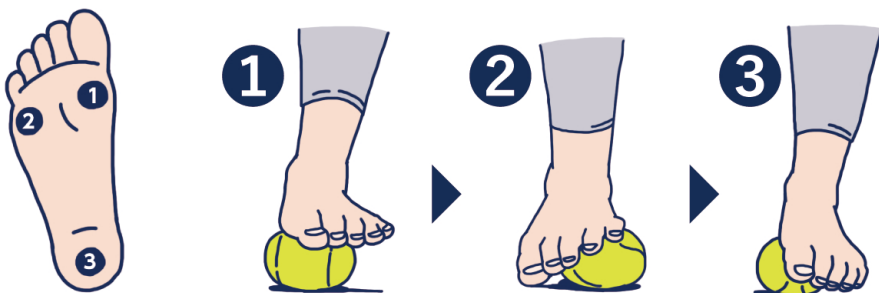
正常な足



扁平足

～テニスを踏むで土踏まずを取り戻す！～

足の土踏まずは、テニスを踏むことで取り戻せます。踏む場所は、
①親指の付け根＝母指球（ぼしきゅう）②小指の付け根＝小指球（しょうしきゅう）
③くるぶしの下の土踏まずの後ろ側の3ヶ所で、①→②→③の順番で、
転ばないように片足ずつ、それぞれ1分ずつ踏んでいきます。



足底のアーチ構造である土踏まずを取り戻すことで、体に柔軟性を
取り戻したり、腰痛が緩和したり、つまずきや捻挫、転倒を予防したり、
姿勢が良くなるなどの効果があります。

今日の
雑学
It's a Trivial!

鶺鴒鳴
(せきれいなく)

暦の七十二候で白露の次候。
セキレイは日本神話にも登場する
尾の長い鳥で、夫婦円満の御神鳥
とされてきました。鳴き声が秋の
空に響きます。

2024年は9月12日～16日



三橋 敏雄

鶺鴒や
水の流転は
とこしなへ