

2018年11月2日

腰痛や肩こりに悩まされていませんか？

実は、原因の一つに「足の指」が関わっているそうです。

試しに、まっすぐに立った状態から、前方にある物を取ろうと手を伸ばして重心を前方へ移動してみてください。足の指がグッと床をつかむように働いているのが分かるかと思えます。立ったり歩行時によろけたり、つまづいたりした時、足の指の力をうまく働かせ、グッと踏ん張ることで転倒を予防することが出来るのです。

しかし、現代人は足の指が衰えていると言われていています。足の指は体のバランスを保つのにとても重要な部位ですが、現代人はかかとに重心がかかり、足の指が浮いてしまう人が増えているそうです。一説によると、草履などをはかなくなったため、足の指を使って歩くということがなくなったからとも言われています。

このような状態になると、足の指がしっかり使えないため、体のほかの筋肉などに負担がかかりバランスが崩れてしまうので腰痛や肩こりが発症してしまうそうです。

足の指老化防止対策！

①足の指でじゃんけんをしましょう！

(グー：指全体を下に曲げる、チョキ：親指だけを上にしてほかの指は下に曲げる、パー：全ての指を開く)

②足の指の間に手の指を挟んで足の指をひろげましょう！

(足の指の間に手の指が入らない人は要注意！足の指がほとんど使えていない可能性が)

③足の指で物をつかんでみましょう！

(床にタオルを敷いて足の指でたぐり寄せる)

足の指の衰えは、脳機能の衰えにつながるとも言われています。

毎日の日課にして、足の指から対策をしていきましょう！