

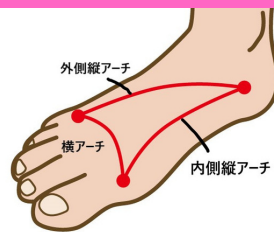


# ふじみん REPORT

2021 vol.17

## 足のサイズ大きくなっていませんか？

足が老化して、足裏のアーチが崩れることで足のサイズが5mm～1cm程度大きくなることがあります。履いている靴がきつくなっているのは足のむくみだけが原因というわけではないのです。



### 足老化チェック

- 履きなれた靴がきつくなった
- 足の裏や指にタコができやすくなった
- 足指の付け根を曲げると痛い
- 大腿でゆっくり歩けなくなった
- 片足立ちをするとフラフラする

### いくつあてはまりましたか？



0個  
素晴らしい！その状態を維持しましょう。



1個以上  
足の老化が始まっている恐れがあります。

崩れた足裏のアーチを自分で元に戻すのは、かなり難しいです。

足は小さい筋肉が集まっているので、全体重をそれで支えるため大きな負荷がかかります。

そのため、中敷き等を積極的に活用して物理的に支えることが大切です。

足に合わないインソールを使うと逆に負担がかかりすぎてトラブルの原因となります。購入する際は靴屋さんにしっかり相談して、自分に合うものを選びましょう。

## 転倒予防のトレーニング

「大腿でゆっくり歩けなくなった」「片足立ちをするとフラフラする」に該当する方は、転倒のリスクも高まっている恐れがあります。転倒予防のトレーニングを行いましょう。

**ランジ** 直立の姿勢から片足を一步前に踏み込みます。  
踏み込んだ足を蹴って直立に戻ります。  
左右交互に10回ずつ×2～3セット



### 片足立ち

片足立ちになります。  
目標は15秒、30秒、1分  
と徐々に伸ばしていきましょう。  
苦手な方はテーブル等つかまれるもの  
の近くで行いましょう

