

「実践！！自分でできる足うらっこ体操」を開催しました



平成22年6月3日・10日・17日の3回にわたって健康運動指導士・フットケアポディスト 池田 陽子さんを講師にお迎えしました。

第1回のテーマは、足型からみえるあなたの健康ということで、フットプリントを使って足型をとり、足裏にかかる力のバランス等を調べました。この足型からは、^{がいほんぼし}外反母趾（足の親指が小指の方に曲がった状態）、^{ないほんしょうし}内反小趾（足の小

^{へんべいそく}指が親指の方に曲がった状態）、^{へんべいそく}偏平足（土踏まず＝足の縦のアーチが無い状態）、^{かいちようそく}開張足（足の横のアーチが広がった状態）等の傾向の有無が見て取れました。

まずは、自分の足の状態に気づき、不具合があれば靴を見直しましょうというお話の後、現状を悪化させないために「足うらっこ体操」を受講生のみなさんと一緒に行いました。

ちなみに靴下は指の部分が3本や5本に分かれたもの、靴は紐靴がおすすめだそうです。履くたびに紐を緩め、^{かかと}踵をとんとんと合わせた後、紐をしっかりとむすびましょうと教えてくださいました。

第2回は、足指力がふんばりのカギというテーマでした。手の握力と同じように足にも握る力があるそうです。足指力計測器という機械を使って、足の親指と第2指の挟む力を計りました。



ふんばる力をアップさせるため、床に置いた新聞紙やタオルを足指の力だけでたぐり寄せたり、折たたんだりしました。足指力が上ると、転びにくくなったり、疲れにくくなる効果があるそうです。



第3回は、足裏バランスを整えるには？というテーマで、身体ストレッチや青竹踏みを使った足ツボマッサージ、歩き方のコツを勉強しました。ウォーキングは、目線をまっすぐ、少し遠くを見て、肘を曲げ、軽くこぶしを作って大きく腕を振って早歩きがポイントだそうです。

健康に関することにみなさん関心が強く、講座が終了してからも、池田さんはたくさんの質問を受けていらっしゃいました。