

ケガの予防になる /

今すぐできる「足」簡単ケア

足のケアは、足を本来あるべき適切な位置（ニュートラルポジション）に補正することである。
キーとなる箇所をストレッチしたり、インソールを普段から使ったりすると、
足の歪みを抑えられる。ぜひ覚えておこう！

簡単ケア 1

アキレス腱のストレッチ

アキレス腱が硬いかかとの骨が外側に引っ張られてしまう。これが足の歪みに繋がるので、アキレス腱は常に柔らかくしておこう。基本的なストレッチとしては壁に両手をつき、アキレス腱を伸ばす。ポイントは「ひざを曲げない・かかとをつける・つま先を真っすぐにする」。反動をつけることなく、ゆっくりと壁を押し込む動作を30秒間行う。起床時やアップダウン時に伸ばそう。



かかとを床につけ、ひざ・ひじを真っ直ぐ伸ばし、ゆっくりと壁を押し込むとアキレス腱が伸びる。



ひざ・ひじが曲がっていて、かかとが上がっていると、アキレス腱は正しく伸ばすことはできない。

簡単ケア 2

インソールを履こう

歪みを手軽に補正するのが「インソール」だ。インソールは現在プロ野球選手など多くのアスリートが着用し、競技力アップに役立っている。歪みを補正すると身体のバランス力が向上し、安定した力を発揮することができる。また、本来の骨格に戻すことで疲労も軽減する。トップアスリートはオーダーメイドで自分だけのインソールを作っている。さらに上を目指すなら、ぜひ試してみよう。

【インソール着用】

頭の後ろで手を組み加重をかける。歪みを直し、骨格を補正するインソールを履いていれば動くことはない。



【インソール未着用】

足が歪んでいる状態で加重をかけられると、上手く耐えられず写真のように大きくバランスを崩してしまう。



✓ 足
□ 爪
□ 口
□ 目