

ENJOY 健康のページ

エンジョイ・すこやかライフ

あなたの足、
泣いて
いませんか？

外反母趾や足のタコ・ウオノメ・扁平足等でお悩みの方はおられませんか？

現代人は足が非常に弱くなっているといわれています。みなさんの足を診てみると、土踏まずがなくなっている方が多くみられます（扁平足）。

この土踏まずはクッションの役割を果たしますから、扁平足になると体重が足裏の特定部分に集中し、趾（ゆび）のつけ根が痛くなったり、タコやウオノメができやすくなったりします。また同時に足の幅が広がってくると、開帳足（趾先がクツに当たり母趾は外側へ、小

趾は内側へ曲がってきます（外反母趾及び内反小趾）。これら足の障害を防ぐ方法として簡単にできる足の体操をご紹介します。

まずは足の趾でグー・チヨキ・パーとジャンケンを試してみましよう。次にイスに座り、床に置いたタオルを足の趾で手前に集めてきます（タオルギャザー）。さらに効果的なのが土踏まずを支えるインソール（中敷き）の作製です。

当院では足専門の装具屋さんにより厚さ約3ミリのクッション性のいい形状記憶樹脂を用いてインソールを作製しています。薄いのでスポーツシューズはもちろんパンプスも履けます。

詳しくは当院にご相談下さい。

（ふくしまクリニック院長

福島 久徳



整形外科 ふくしまクリニック

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/

診療科目

- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ科
- ペインクリニック（痛みの治療）



三田市中央町9-36
TEL.079-564-0300
<http://www.fukushima-clinic.com>