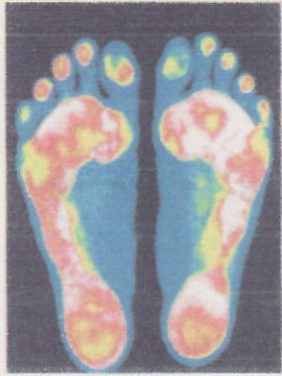


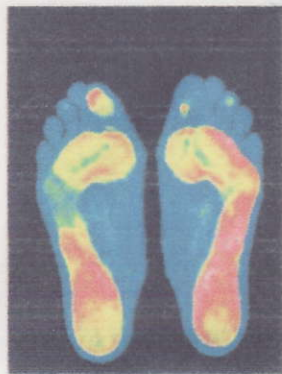
# あなたの足は健康ですか？：足の健康チェック

## フットルックを使用しての観測データ



### 一般的な圧力分布

5本の指がきちんと接地して、足の裏全体で体を支えています。重心が前後に分散されているため圧力分布に無理がありません。



### 外反母趾

足が変形してしまう病気で足の親指が内側、つまり人さし指側に曲がってしまうものです。

ひどくなると、親指のつけ根が外側に飛び出して激しい痛みを感じます。

そのため普通に直立しても痛みのため重心の位置がずれてしまいます。

そのため腰にも負担がかかり障害が起きる可能性が高くなります。

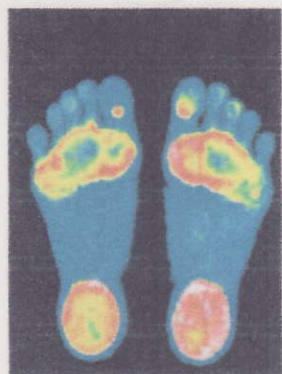


### 扁平足・ハイアーチ

土踏まずのバネがきかないため歩く時の効率が悪く余分な力が必要となりちょっと歩いただけでも疲れやすくなります。

左右バランスが不均等になりやすく、それが原因で骨盤や肩が曲がったりします。

その為、足部で衝撃が吸収することが出来なくなり、障害が発生しやすくなります。腰部は背骨の生理的湾曲(S字)が消失した真っ直ぐな腰になりやすく、腰が伸びきってしまうため腰痛が発生しやすくなります。膝部は真っ直ぐに伸びてしまい衝撃を逃せなくなり、障害の原因となります。

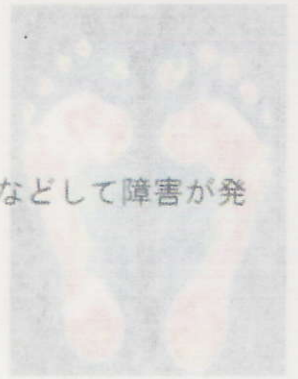


# あなたの足は健康ですか？：足の健康チェック



## ○脚

外側に圧力がかかる場合はと○脚と傾向が見受けられます。足部の圧力が外側に偏るために痛みや障害が発生します。腰部は骨盤に歪みが生じ、腰痛の要因となります。膝部は○脚になると外側に広がっているため、重心が崩れるなどして障害が発生しやすくなります。



## X脚

足裏の内側に圧力がかかるとX脚の傾向が見受けられます。その為、足部の重心が内側偏るために痛みや障害が発生します。腰部は骨盤に歪みが生じ、腰痛の要因となります。膝部はX脚になると内側に入るため、重心が崩れるなどして障害が発生しやすくなります。



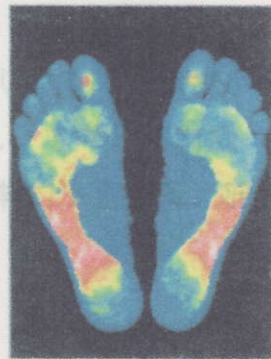
## 親指がつかない

親指がつかない場合は太もももしくはお尻に力が入るのでその箇所に無駄な力がかかる傾向にあります。親指を使わずに歩行すると太もももしくはお尻に力をかけないと歩行しにくいいためそれにとまなう障害が発生する可能性が見受けられます。



## 親指以外がつかない

親指以外がつかない時はふくらはぎもしくは足首に無駄な力が入る傾向が見受けられます。親指以外を使わずに歩行するとふくらはぎもしくは足首に力をかけないと歩行しにくいいためそれにとまなう障害が発生する可能性が見受けられます。



## 腰痛の傾向

足裏の中心部のみに圧力がかかる場合は腰痛の恐れが見受けられます。足指が浮いてしまい尚且つ腰から真下に当たる足の中心のみに圧がかかっている時は体重を腰のみで体を支えている傾向にあります。そのため腰に無駄な力がかかるため腰痛になりやすいと思われれます。

