



自分の足のゆび趾 観察してみませんか？



寝ゆび ハンマートゥ 浮き趾

寝ゆび 足に合わない靴を履くことが原因

- ・ 柔らかい靴底
- ・ 足の甲を押さえられず、靴の中で足が前に滑り、指先を圧迫
- ・ 小指は足をまっすぐにし、体のブレを止める機能があります。その機能がうまく使えないとO脚の原因になる事も。

ハンマートゥ 歩く時に足指で踏ん張る必要がある状態を長く続ける事が原因

| サイズの小さい靴 | ヒールの高い靴 | サイズの大きい靴 |
|----------|-----------------|-------------------------|
| 指が曲げられる | 前滑りしないように指がふんばる | 足が前方に滑り小さい靴を履いた時と同じ状態に… |

浮き趾 扁平足、開張足（アーチ減少）、外反母趾、ハンマートゥ等で足の裏側の筋肉が使えない事が原因の1つです。



足のゆび趾 トラブル対策

- 靴の中で足をしっかり固定できるものがおすすめ！
 - ・ かかとの部分が固くてしっかりしている
 - ・ 甲の部分も固定できるように、紐やストラップが付いているものがおすすめ！
(パンプス等はシューズバンドを使うと固定できます)
※ゴムタイプやストラップタイプ等があります。
- インソールを上手に活用！
足の大きさは時期や1日（朝と夕）でも変化します。(5~10mm) 午前中や靴がゆるいと感じる時はインソールを入れ、きつくなってきたら外しましょう！

◎ ゆびの筋肉を鍛える・ほぐすことも大切です

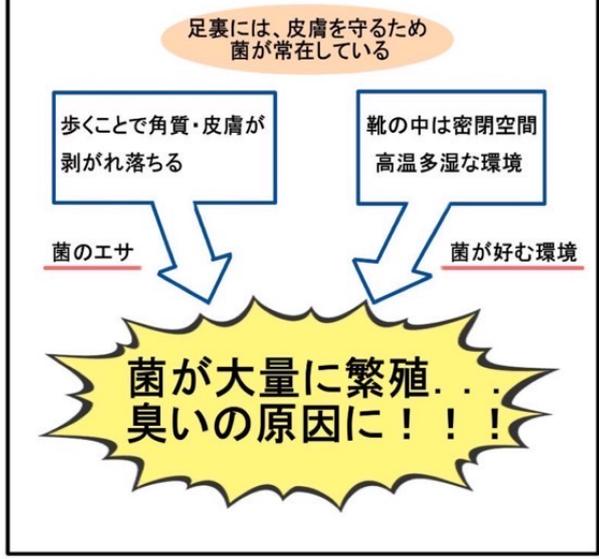


- ◎ タオルを指でたぐり寄せる「タオルギャザー」もおすすめです。掴んだ後、持ち上げるとより効果UP
- ◎ ユビスラ、スラックレールもおすすめ
- ◎ 椅子に座って、ゴルフボールで足裏をゴロゴロ…
- ◎ 足裏にクリームを塗るついでに、伸ばしたり、指で押す。

暖かくなってくると足の汗がひどくベタベタしたり匂いが気になる方いませんか？

足裏は汗腺が多くあり、汗をかきやすい部位です
1日に両足から出る汗の量はコップ一杯分(約200ml)にもなります!!

本来汗の成分は無臭です。では何故臭いが発生するのでしょうか？



◎ ツンとした臭いの時は…
ストレス・疲労が原因で臭うことがあります (疲労臭)

足の臭いときょうなら ~足の汗・臭い対策~

菌対策

- ・ 靴下は洗濯しても、雑菌が残りがちです。時々、漂白剤で除菌を！
- ・ 殺菌・消毒できる足洗いソープで洗う。
- ・ 足の爪を短く切りそろえて清潔にする。足の裏の角質ケアをする。
- ・ 靴を定期的に日光にあてる。(2~3時間程度)
- ・ 消臭・抗菌のインソールやストッキング・靴下を選ぶ。

汗対策

- ・ 専用のデオドラント剤・フットパウダーを使う。
- ・ 替えの靴下を持ち歩く。
- ・ 同じ靴を連続して履かない。(1日履いたらできれば2日ほど靴を休ませ乾燥させましょう)
- ・ 通気性のいい靴を履く。(メッシュ素材・キャンバス生地など)

重曹足湯のすすめ

足の裏のイヤな臭いは酸性、重曹はアルカリ性なので中和してくれます。

- 用意するもの
- ・ 洗面器 (足首まで浸けられるもの)
 - ・ 40度程度のぬるま湯
 - ・ 重曹



※重曹が合わない方もいるので、最初は少なめの量で試して下さい。

・ 毎日はX
週3回程度がおすすめです。

◎ 重曹足湯で臭いがとれない時は…雑菌ではなくアンモニア臭(疲労臭)が原因かもしれません。アンモニア臭はアルカリ性なので重曹の代わりにクエン酸(一つまみ)を！