

趾～あしゆび～が開くと、 どうなる？



趾は、体を支える「土台」の一部

趾は、立つ・歩くときに体を支え、バランスを調整する大切な部分です。
靴や靴下で圧迫されると、足趾本来の動きがしにくくなります。

「広げる・動かす・床につける」ことが、足趾をしっかり使うポイントです。

あなたの趾はどうですか？

- | | |
|--|--|
| ☐ 5本の趾が自然に床についている | ☐ 小指などが浮いていない |
| ☐ 趾を開いたり閉じたりできる | ☐ 趾が靴の中で押しつぶされていない |
| ☐ 趾を1本ずつ動かせる | ☐ 趾が重なったり、横を向いたりしていない |
| ☐ 趾を曲げ伸ばしできる | ☐ 立ったとき、足裏全体で体を支えられる |

趾が開くと、どんなメリットがある？

1 足元が安定しやすくなる

足趾がしっかり床につくことで、足裏全体で体を支えやすくなります。

2 バランスをとりやすくなる

足趾や足裏からの感覚を使って、立つ・歩くときの重心を調整しやすくなります。



3 足裏の筋肉を使いやすくなる

足趾を動かすことで足裏の筋肉も働き、足のアーチを支えることにつながります。



4 歩行時の蹴り出しをサポート

足趾で地面をとらえやすくなり、歩くときの蹴り出しをサポートします。



5 足趾の圧迫を減らすことにもつながる

足趾が自然に広がることで、趾同士が押し合ったり重なったりするのを防ぎやすくなります。

6 足趾の圧迫を減らすことにもつながる

足趾が自由に動けることで、「開く・閉じる・曲げる・伸ばす」といった本来の動きをしやすくなります。

趾が「常に開いている」人は？

趾がいつも大きく開いている場合、単純に「足趾がよく使えている」とは限りません。趾を閉じる筋肉がうまく働いていなかったり、足裏の筋肉の使い方や重心のかかり方に偏りがある場合もあります。
反対に、もともと足の形や使い方によって自然に開いている場合もあります。
大切なのは……開いていること自体を良い・悪いで判断するのではなく、

- ・ 開く
- ・ 曲げる
- ・ 床につける
- ・ 閉じる
- ・ 伸ばす
- ・ 地面を押す

といった動きが無理なくできるかを確認することです。

今日からできる！足趾を使う対策

・ 足趾グーパー

足趾をゆっくり「開く→閉じる」と動かします。

・ 趾を1本ずつ動かす

親趾と他の4本を分けて動かすなど、足趾を意識して動かします。

・ 足趾でタオルをたぐる

足趾を曲げ伸ばししながら、タオルを手前にたぐり寄せます。

・ 立って足趾を使う

立った状態で、足趾を軽く曲げて床を押すように力を入れ、ゆっくり力を抜きます。
※趾をギュッと握り込まないようにします。

・ 靴の中を見直す

足趾が押しつぶされていないか、つま先に十分なゆとりがあるか確認しましょう。