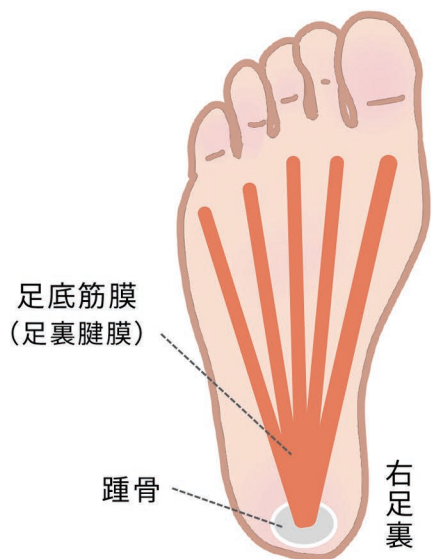


【足底筋膜炎】 聞いた事ありますか？

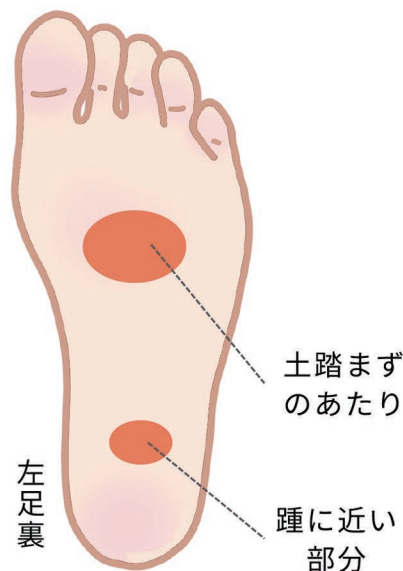
「朝起きてからの、最初の一步が激しく痛む」「歩き始めると痛む」などの症状が特徴です。

原因 …… 何度も反復する踵へのダメージの蓄積と考えられています。

図① 足底筋膜の図解



図② 痛みが出る場所の図解



足底筋膜炎になりやすい人

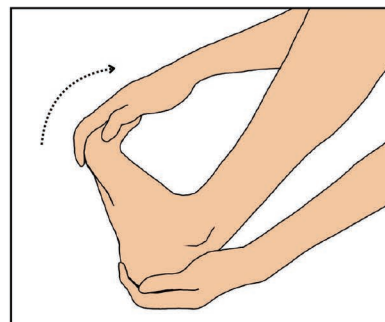
- ランナーやジャンプをするスポーツ選手
- 高齢者
- 過度な体重や肥満
- アキレス腱が短い、柔軟性がない

◎ 足底筋膜炎は自然に治る方もいますが、なかなか治りにくい場合もあります。
痛みが出たら、まずは安静にして医師の診断のもと適切な治療を行いましょう。

足底筋膜炎の改善に効果的なストレッチ

○ ふくらはぎが固くなると足底にかかるストレスが増えます。
足底筋膜だけでなく、周りの筋肉や腱のストレッチも行いましょう。

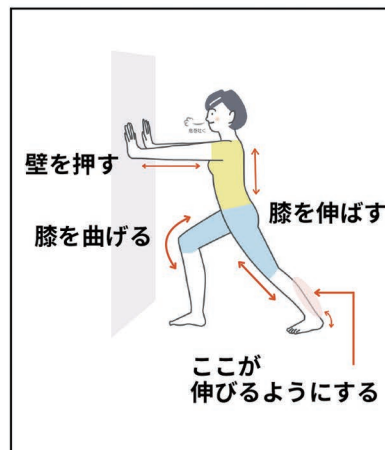
① 足の裏のストレッチ



足底が伸びるのを意識しながら踵からゆっくり足底を反らせます。

10回 1セット
1日 3セット

② ふくらはぎのストレッチ



- ① 右足を前にして前後に足を開く。
(※両足とも踵を床につける)
- ② 右膝をゆっくり曲げて左足のふくらはぎを伸ばします。
(※壁を押しながら行くと、体重が後ろ足にかかりやすいです)

反対側も行います

11月はピュアフット23周年

\ 11月にご来店の方 /

定期ご予約のお客様 → 全メニュー 23% オフ!!

通常のご予約のお客様 → 全メニュー 17% オフ!!

おたの
しみに!!

体幹を鍛えてみよう!

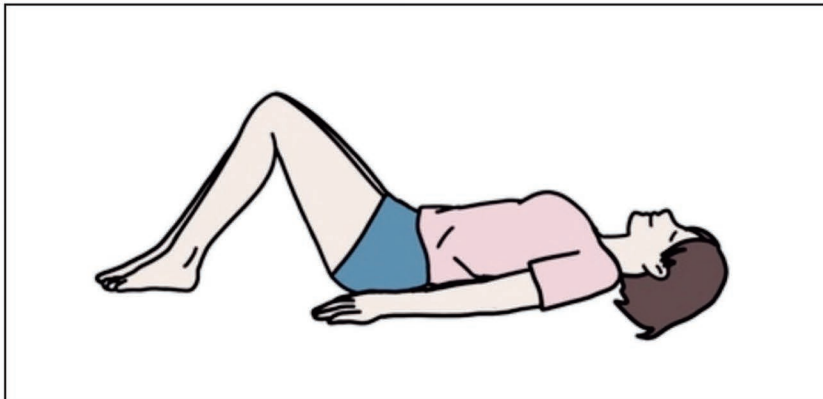
体幹を鍛えると…

- 姿勢がよくなる ○疲れにくくなる
- バランスがよくなる ○腰痛解消

…などの効果があり、日常生活にも多くのメリットがあります。

～体幹を鍛える方法～

◆ドローイング (呼吸法)



仰向けに寝て膝を立てる。

- ①息を吐ききって、これ以上お腹がしぼまないと感じたら、その状態をキープし、浅い呼吸を繰り返す
 - ② 10～30秒キープしたらお腹を緩める
- ※①、②を2～3回繰り返す

もし、体幹トレーニングで効果が実感できない時は…

趾の弱さが原因かも!?

趾はそれぞれの体幹と繋がっています!

外反母趾 	体の内側 <ul style="list-style-type: none"> • 腹斜筋(わき腹にある部分の筋肉)が弱い • 足の付け根に負担 • 内転筋(内ももの筋肉)が弱い
ハンマートゥ 	体の前・横側 <ul style="list-style-type: none"> • 腹筋が弱い • 前ももが固くなりやすい、すねが固くなる • 腰周辺に負担 • 外ももが固くなりやすい
内反小趾 	体の後ろ側 <ul style="list-style-type: none"> • 背筋が強い • ハムストリングス(太ももの後ろ側の筋肉が弱い)
浮き趾 	体の外側 <ul style="list-style-type: none"> • 体を支える所(太ももの前側の筋肉、大殿筋 ※お尻の筋肉、腹筋群、背筋群)が弱く、外側の筋肉が固くなって、体も固くなる

◎ 趾を強化することで、体幹トレーニングの効果を上げることができます!

Q. 趾ってどうやって鍛えるの?

A. ユビスラ・スラックレール
というスポーツイがあります!

ユビスラ ¥1980

趾にはさむだけ!



乗ったりふんだりするだけ!

スラックレール ¥2200