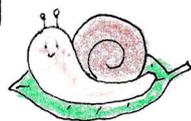
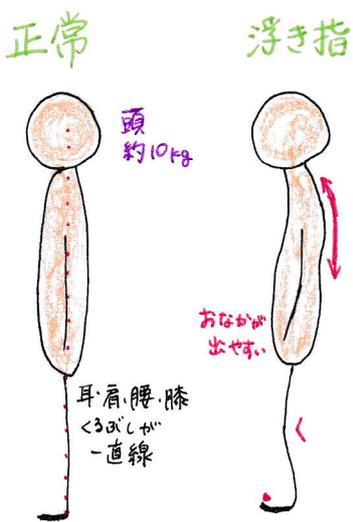


# 猫背・肩こり・首こり



猫背・肩こり・首こりの原因の  
 一つに、「**浮き指**」というのがある  
 立ちまわるとき、歩いている状  
 態のときに足の指先が浮いてい  
 ることを言います。

裏が地面に接する面積が小さくな  
 り、バランスが崩れます。



立ってみて、つま先を上げると  
 上半身が前に倒れます。  
 頭が前に出ると、背中の筋肉で  
 支えようとする。首が緊張します。  
 それでは辛いので、膝を曲げて  
 バランスを取ろうとしますが、  
 曲がっているところに負荷が  
 かかります。

## 意外なところに不調の原因？!

もつながらります。腰痛・膝痛など  
 首こり・頭痛・腰痛・膝痛などに  
 筋力のバランスも崩れ、肩こり  
 として、立位を保とうとするの  
 では、なぜ浮き指になるのか？

### ① サンダル・スリッパをよく履く

(ビーチサンダルは除く)

履きやすい反面、脱げない  
よりに無意識につま先が上がりま

### ② つま先が上がった靴、ハイヒールを履く

つまずき防上の為につま先の上  
た状態の靴がありますが、ハイヒール  
と同じ、足指が甲側に反ったままに  
なります。

### ③ 座り方

足の裏全体が床についていければいい  
のですが、足を引いてつま先だけ  
床についていると②と同じように  
指が甲側に反ったままになります。

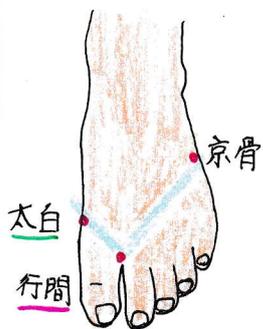


### ④ 合わない靴

特に子どもの頃に、大きすぎたり  
小さすぎたりで指が曲がったまま  
固定されてしまっている人も多  
い。思い当たりますか？

なるべく鼻緒のあるサンダルや、  
 ゴムで脱げにくいようなものにする。  
 布ぞうりを履いてみるなど、足の指を  
 使うことを意識しましょう。

ちなみに 鼻緒 が当たる所にあるツボ



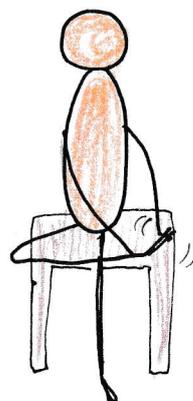
行間 こうかん 高血圧、頭痛、めまい  
 眼精疲労、不眠、  
 消化不良など

太白 たいはく 胃腸の調子を整える  
 むくみ、皮膚のたるみなど

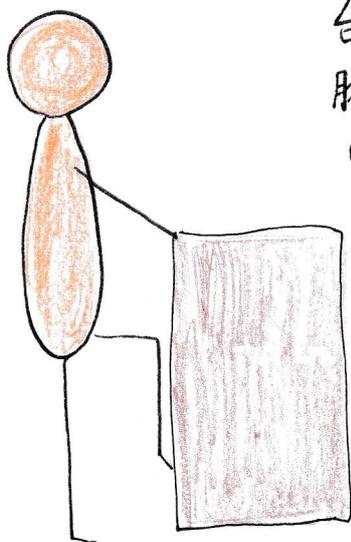
京骨 けいこつ 後頭部の筋肉緊張、  
 近くのものが見えづらい、  
 精神や目の働きをはきり  
 させる  
 腰痛、膝痛

ハイヒールを履いた日は、足の甲を  
 伸ばすストレッチをしましょう。

- ① 足と反対の手で、指をからませる。
- ② 足と同じ側の手で足首を掴む。
- ③ 足先を大きく回す。(目安は5分)



つまづくのは、膝が上がっていないから。  
 つまづき防止には、その場で足踏み  
 運動をしましょう。

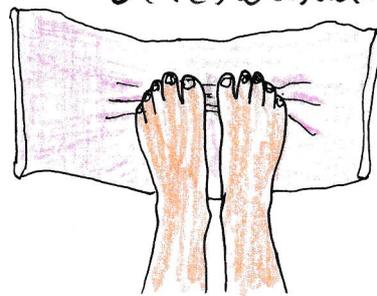


台に掴まりながらなど  
 膝を高く上げる。  
 (目安は5分、疲れます)

立ち、ぱなし。座り、ぱなしは  
 避けましょう。 座って

難しい場合は、床にタオルを  
 広げ、足指でたぐり寄せる  
 運動を取り入れましょう。

しゃくとりむしのように指を動かす



「浮き指」はあくまで原因のうちの1つですが、気付かずに  
 やっている生活習慣が身体に合ったものでなければ、不調と  
 なって表れ、良くなるのに時間がかかります。より良い暮らしになりますように!