

Work on Life はたらくために、大切なことを。



足から始める健康習慣 —セルフチェックとケア—

毎日私たちを支えてくれる足。実は、気づかないうちに負担がかかり、トラブルを抱えていることも少なくありません。外反母趾やタコ、魚の目、浮指（うきゆび）などの症状があると、歩き方のバランスが崩れ、全身の不調につながることも。まずは、自分の足を観察し、できることから始めてみましょう！

セルフチェック✅ あなたの足にこんな症状はありませんか？

- ✅ 外反母趾 : 親指の付け根が外に出て、指先が小指側に曲がる。靴や歩き方が影響し、痛みを伴うことも。
- ✅ 内反小趾 : 小指が外側に曲がり、靴に当たることで炎症やタコができやすい。原因は靴のサイズや歩き方のクセ。
- ✅ 開張足 : 足指の付け根が横に広がり、アーチが崩れる。外反母趾や内反小趾につながることも。
- ✅ ハンマートウ : 親指以外の指が「く」の字に曲がり、靴に当たると痛みが生じる。
- ✅ 魚の目 : 足裏や指に芯のある硬い部分ができ、歩くと痛む。特定の部位に圧がかかることが原因。
- ✅ タコ : 魚の目より広範囲に皮膚が厚く硬くなるが、痛みは少ない。長時間の歩行や靴の摩擦が関係する。
- ✅ 浮指（うきゆび） : 立ったときや歩くときに指が地面につかず、バランスが悪くなる。足指の筋力低下や靴が影響する。

日常生活でできる足のケア

①足のお手入れ

- ・巻き爪防止のため、爪はまっすぐ切る。長さは指の先端から1mm以内が理想。
- ・お風呂で指先まで洗い、しっかり乾かす。
- ・クリームで保湿し、乾燥やひび割れを防ぐ。



②歩き方・姿勢の改善

- ・まっすぐ立ち足元を見たときに、足の甲から先が見えるかチェック。お腹や胸が見えていたら、反り腰の可能性あり。
- ・おへそを意識し、お腹に軽く力を入れると反り腰が改善され、姿勢が整う。

③ストレッチ

- ・ゴルフボールを土踏まずにあてて転がし、筋肉をほぐす。
- ・ボールを指で掴んで筋力を鍛える。
- ・外反母趾や扁平足などの予防に有効



④足に合った靴を正しく履く

【選び方】

- ・サイズが合っている（長さ・幅を測定）
- ・かかとが固定され、安定感がある
- ・指先に余裕があり、靴底が指の付け根で曲がる
- ・指先の形と靴のつま先の形が合っている

【履き方】

- ・かかとをトントンと整え、フィットさせる。
- ・ひもやマジックテープは、しっかり締めて、ズレを防ぐ。
- ・通勤はスニーカー、オフィスでは革靴やパンプスに履き替えるのも
- ・スリッパは楽ですが、むくみの原因になることもあり、土踏まずの部分が盛り上がったカップインソールの活用がおすすめ。

足の健康を守ることが、全身の健康につながります。正しくケアすることでトラブルを防ぎ、改善することも可能です。まずは簡単にできる足のお手入れから毎日の習慣に少しずつ取り入れてみてくださいね。

参考: https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/feet_care/
身体の不調の原因かも!? すぐに試せる足の健康法 (恵蔵財団済生会)

ご相談は
こちらから



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

