



# 「リハ日和」

〒636-0202

磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

代表 片山 敦子

## 「足ゆびについて②」



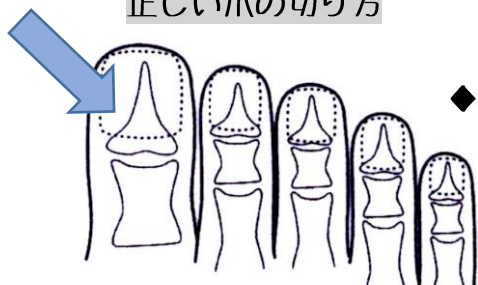
足の構造は、片足の骨の数 26 個・関節 33 か所・靭帯・腱 120 本以上あると言われています。そしてその骨がうまく組み合わさることで「アーチ」というものが形成されていきます。3本のアーチがあってこれが身体を安定させ、俊敏に動かし、衝撃を吸収し、バランスを保って立っていられます。足の面積は身体全体の実に1%しかないのですが、精密機械のように様々なことをコントロールしてくれています。衝撃の吸収とは、**自分の体重+地面との接地力+動かす力**を指します。(クッション機能) 筋肉は自ら動かせる筋肉で電氣的・科学的に収縮し骨格を動かしています。これらが連動することで、歩くことが出来ます。そして、歩くだけではなく第2の心臓の足からも「循環」が起こるのです。(ポンプ作用)

足のゆび先の爪はどうですか？足ゆびを使う際には爪が大きく関係しています。

足ゆびの骨（先端）を末節骨といって小さな骨でゆび先全体の骨ではありません。（下図参照）その部分を補っているのが「爪」なんですね。しかし、意外と多い爪のトラブル。「巻き爪」「爪水虫」「陥入爪」「肥厚」など問題を抱えていることがあります。足は人目に触れにくいのでケアを怠りがちですが、一人で悩んでおられる方もたくさんいます。ちょっとの心がけで出来る「足爪のケアと注意点」を紹介しましょう。

- ◇ 深爪しない（先端まで骨がないので骨を補助しています）
- ◇ 趾間、爪のまわり、足の裏もきちんと洗う
- ◇ 足裏・爪には皮脂腺がなく乾燥しやすいので「保湿」する
- ◇ 合わない靴などの外的刺激は極力減らす**正しい形と長さを整えることでトラブルはかなり予防できます。**

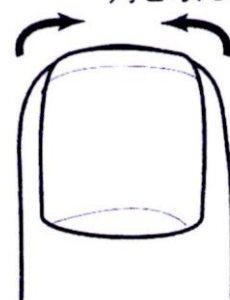
### 正しい爪の切り方



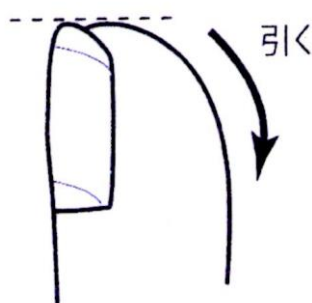
◆爪の下にはこのように骨がある  
(末節骨)

◆正しい形は  
「スクエアオフ」

角を取る



角を深く切らずにやすりで角を取る



◆爪の長さは指の腹と  
同じくらいにする

