



「足について」

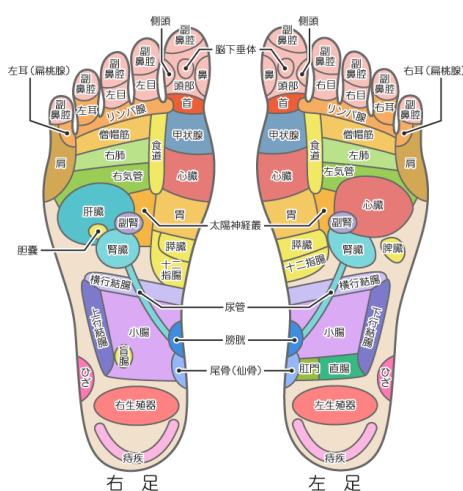
足が大切なことは誰も知っていると思います。

では、足のどこを大切にしようか考えてみたことはありますか？

[脚・足]=あし と言っても股関節から足の指先までひろいです。

今日は、「足の裏」「足の指(趾)」に注目して、お話しさせていただきます。

足の裏は、「**感覚受容器**」です。下の図からも分かるように切り離して考えにくいくらい足の裏は感覚器官ですね。



このように、身体の内臓や各器官の反射点が張り巡らされています。足の裏に魚の目や、タコ、爪も巻き爪になったりと意外と問題を抱えている方が多くいます。

「何かを改善していく」には「何かを始めていこうとする気持ち」が必要だと思っています。

体操や、施術、リハビリ...

色々選択肢はありますし、どれも大切だと思っています。

でも、簡単で且つ、自分で行えることが入らなくては継続が難しくなるのです。

大切な足が一日でも長く、健やかに、そして何より「痛み無く」歩けることの喜びを感じてほしいと思っています。

足のケアが後回しにされる理由

- ① 足は靴下で隠し、靴で隠すので人に知られにくい。... (見えないからいいか！)
- ② 足の指がそこまで大切な役目を果たしているとは、思っていない。... (初耳！)
- ③ 冷えて冷えて仕方がないから、靴下を何枚も重ねて履いている。... (冷えるから仕方がない)

今の私が考え付くことです。

でも優しくケアしてあげることが出来たら、足も素直に言うことをきいてくれると思っています。

その一つに「五本指ソックス」があります。

◎ **最大のメリットは、履くだけで指と指の間が出来ること！！** です。

◎ **デメリットは、ズバリ履くのが面倒！！** です。

[重要]

でも少し考えてみてください。服を着替える時に仮に靴下を15分かけて履いたとしましょう。

確かに、長いです。肩や腰に疲労がたまるかもしれませんが、**その15分頑張って履いてしまえばその日一日お風呂に入るまでや、夜寝るまでなど靴下を脱ぐときまで勝手に足の指を拡げてくれています。**

これは、素晴らしいことです！どんな運動をしても何時間もできませんよね。

五本指ソックスを履く労力は惜しまないでほしいと思います。

重ね履きをしてもらっても良いので、一番下には五本指のソックスを履いてほしいと思います。

そして、足の指{親趾・第2趾・中趾・第4趾・小趾}の柔軟性を上げて、地面を趾でしっかりつかんで、踏みしめて、そして、足の裏で感じて、歩いてもらいたいと思っています。

継続していれば、年齢にかかわらず変化は起こると考えます。