

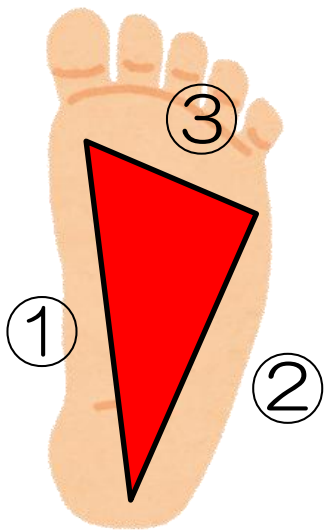
我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/1

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『インソール』についてお届けします。
足裏との関係性も深いインソールを紹介してまいります！

昨今お買い物をしているとデザイン性の優れたおしゃれなシューズをよく見かけると思います。かっこいいシューズだなあ～！かわいいシューズだわ！とデザイン重視で購入なんてことも…しかし、いざ履いて運動をしてみると、足にフィットしない、疲れやすいなどデザインだけで選ぶと**思わぬ怪我につながる危険性も**少なくないと思います。そんな、困ったときに**インソールが役割を發揮**してくれます。インソールに対して、たかが中敷きでしょと思う方もいらっしゃると思いますが、入れ替えることで、長く歩いても疲れにくい。足首の負担が減った。膝痛が緩和されたなど多くの効果が期待できるものなのです。



インソールが必要な理由



足裏は土踏まず周囲に弓状のアーチを作っています。このアーチは左記のように3辺のアーチになっており身体を支えています。一つ目の役割はクッションです。衝撃の吸収を行い関節炎の予防をしてくれます。二つ目の役割はポンプの働きです。血行の促進を行い冷えやむくみを予防します。つまりこの足裏のアーチが崩れると疲れやすくむくみなどが誘発されると言う事です。インソールを入れない手はないですね？

また、このアーチが崩れたまま生活を続けていくと変形性股関節症、変形性膝関節症、足底腱膜炎、扁平足、外反母趾などの症状に悩まされることもあります。人により足の形も大きさも厚みも様々です。インソール次第で疲れ知らずの生活を送ってみてはいかがでしょうか？

現在様々なインソールが発売されており、お値段も安価なものから、オーダーメイドする高価なものまでございます。お値段だけでなくインソールの固さ、厚み、アーチの反りと多種多様です。ご自身に合うカスタマイズをして、競技者の方は好成績のために、普段使いの方は怪我予防、健康で生活するためにぜひインソールをご活用ください。おすすめのインソールはトレーニングルーム指導員に聞いてみてください！！各スタッフこだわりを持ってシューズを履いております。お気軽にお声掛けください！

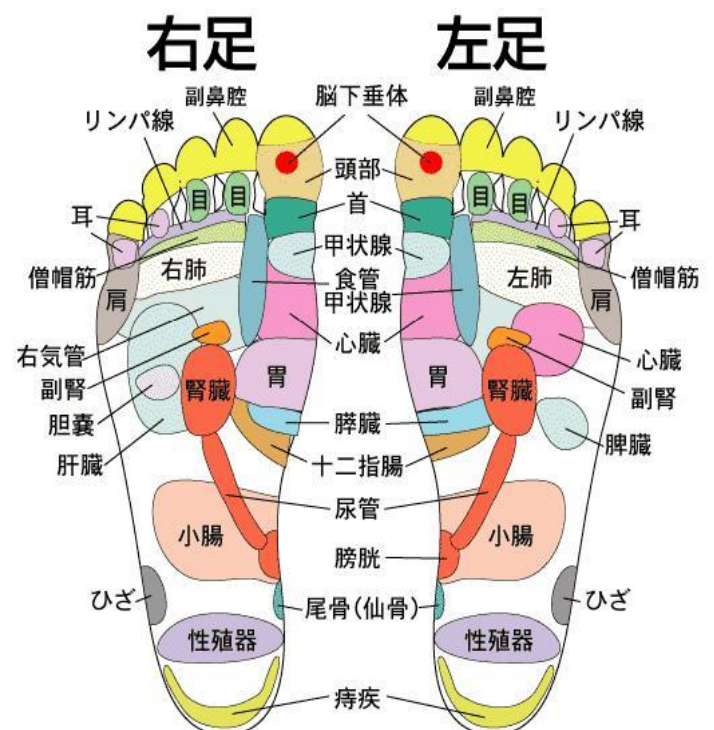
おうちDE足ツボ！

足裏を刺激するとこんな効果もあるんです！
足の裏には毛細血管がびっしりと網を張っています。つまり、血液が毛細血管の先まで行き渡れば、足の冷えや不調(老廃物の除去)から、解放されると言う訳です！ツボの刺激は生理的には皮膚や筋肉の刺激にもなっているため、筋温が上昇し血流も上がり、足元からポカポカと温かくなります。末端が温かい人は、全身に血液が行き渡っていて、血行がすこぶる好調な証拠！

始めは少しソフトな刺激からスタートしましょう。まずは両手の親指を使い、ポイントを丁寧に刺激しましょう。鋭い痛みから心地よい痛みが変わって来たら完了です！ゴルフボールを床において踏みつけても効果的なマッサージが出来ますので、お試しあれ！



●足の裏ツボ早見図



2月号もお楽しみに！

監修：構成 フクシ・エンタープライズ