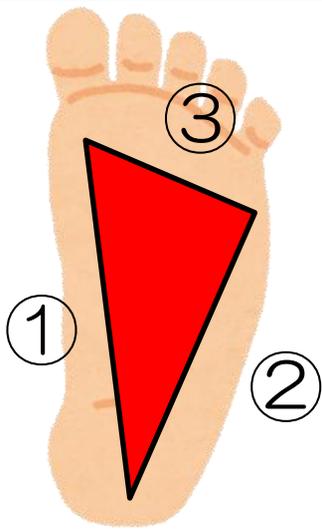


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 今月は『インソール』についてお届けします。  
 足裏との関係性も深いインソールを紹介してまいります！

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おもいます。  
 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ると  
 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。  
 先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

