

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/10

『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！

靴は気にするけど靴下は気にしない人が多いのではないのでしょうか。今回はそんな『靴下』について調べてみました。

## ただのソックス(靴下)ではない！高機能ソックス



皆様が毎日履く靴下の基本的な役割は足の皮膚と衛生面を守ることです。

靴擦れやマメができるのを防止をしたり、衛生(きれい)に保ち水虫などの原因から守る役割があります。

ですが、最近では運動時に適した靴下や疲労回復に適した靴下など様々な高機能ソックス(靴下)が販売されています！

そもそも、なぜこんなに靴下に種類があるのか！？少し気になりませんか？



## 身体を支えて踏ん張っているのは『足』

私たちの体は足先から頭まで積み木のように骨が積み上げられています。この骨のバランスが崩れると身体は歪み、慢性的な膝痛や腰痛へとつながっていきます。更には、歩行時や立っているときは足に全部の体重がかかり大きな負担となっています。負担がかかり過ぎると疲労が溜まり、痛みやむくみ、さらには足が変形してしまうこともあります。

その負担を軽減したり、快適にするために高機能な靴下があるんです。

「私はそんな激しい運動をしないと思った」そのあなた！この靴下は日常生活を送る皆様にも履いていただきたい靴下です！

そんな高機能ソックス(靴下)の中から今回は3タイプを紹介していきます。

### 5本指ソックス

それぞれの指にフィットする素足に近い感覚が得られます。足の指が自由に動くことで血行が良くなり、踏ん張りも効くのでバランスがとりやすくなるのが最大の特徴です。

また外反母趾や、立ったときに指が浮く浮指、足の甲高(ハイアーチ)の予防改善にも効果的です。足指の間を清潔に保つことにも一役買ってくれます！

### アーチサポートソックス

足の裏は弓状のアーチ型になっています。運動をしていると、足裏の筋肉に疲労が溜まりアーチが崩れ、筋肉や筋膜が炎症を起こします。それをサポートする靴下です。パフォーマンスの向上が期待され、ほかにも扁平足、外反母趾の予防改善にもおすすめ。ランナーからの評価が高い靴下です。

### 着圧ソックス

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれています。着圧ソックスは、ふくらはぎの筋肉を圧迫しポンプ作用を強くすることで、心臓に向かう血流を促進するものです。冷えの予防効果があります。また、足に余分な水分を溜まりにくくして、むくみやだるさを防いでくれます。睡眠用の着圧ソックスもあります。



#### おすすめの方

- ・外反母趾
- ・浮指
- ・ハイアーチの人
- ・ハイヒールを良く履く人



#### おすすめの方

- ・扁平足
- ・足底筋膜炎
- ・競技者
- ・足が疲れやすい



#### おすすめの方

- ・座りが多い方
- ・むくみが多い
- ・足が冷える
- ・立ちっぱなし

## かんたん足裏リリース・ふくらはぎマッサージ

お気に入りの靴下は見つかりそうですか！？ぜひ様々な靴下を身に着け自分に合う靴下を探してみてください！

上記でも説明した、身体を支えてくれている足の簡単なケアを今回はご案内致します。道具はサランラップの芯です！

ケアをして高機能ソックスを履けば、痛みやコリの誘発を予防改善できます！併せてご体験ください！



### 足底筋膜リリース

サランラップの芯を踏みつけて、前後に揺すり足の裏をマッサージする。足底筋膜がほぐれ、血行促進にも効果があります。

各足 30秒程度



### ふくらはぎ・脛

サランラップの芯を両手で持ち、ふくらはぎ・脛をマッサージする。表面の筋膜がほぐれ、血行促進に効果があります。

各足 30秒程度

併せて『インソール』を活用すると靴下との相性が良いとされます。過去のインソールの豆知識(2021年1月号)は裏面をご覧ください。オシャレと健康は足元から！一度足元を見直してみませんか？

監修:構成 フクシ・エンタープライズ