足の健康保つ 正しい動き

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が求められたこの1年、歩く機会が以前よりも減った人も多いだろう。歩かなくなったことで、働き盛りの世代でも足の不調を訴える人が目立っているという。専門家に足の健康を保つコツを聞いた。（宮木優美）

自分に合った靴選びを

靴を選ぶ際は自分の足と靴を並べ、形が合っているか確認する

中敷きが足裏のアーチを支える形状になっていたり、クッション性のあるソールを使っていたりする靴を選ぼう

足への負担を減らすには、適切な靴選びも大切だ。足に優しい女性靴を全国約60店舗で販売する「fitfit（フィットフィット）」には、新型コロナの影響で外出の機会が減ってから、「これまで履いていた靴が履きづらくなった」と相談してくる客が増えたという。

足裏のアーチ構造は、加齢とともに徐々に崩れ、足の幅や長さが変わっていくという。歩行量が減って体力が落ちれば、進行が速くなる可能性もある。

同社などで社員研修を行っているシューズコンサルタントの中村浩幸さんは、新しい靴を選ぶ際は自分の足と靴を並べ、足と靴の幅や形が合っているか確認するように勧める。中敷きや靴底が足のアーチを支えてくれる形状になっているものを選ぶといい。

「足に不安があれば、シューフィッターがいる店で相談しましょう」

中敷き・靴底で「足裏アーチ」支える

骨盤を前後に／アキレス腱伸ばし

東京都の会社員男性(48)は昨年春の緊急事態宣言中、家の中で軽い運動をしたところ、かかとに痛みを感じるようになった。テレワークが導入され、習慣にしていたジム通いもできない生活が続く中での出来事だった。「痛くて一時は床に足をつけるのが耐えられないぐらいでした」

最初の緊急事態宣言が解除された昨年5月、東京都渋谷区の「足のクリニック表参道」には、足の痛みを訴える40～50代の患者が相次いだ。典型的だったのが、通勤を再開したら痛むようになったというケースだ。

同クリニック院長の桑原靖さんによると、足の動きには、体幹の筋肉、股関節、足首の柔軟性、バランス感覚などが関係している。運動量が減るとこれらの機能が低下し、足が負担に耐えられなくなることがある。

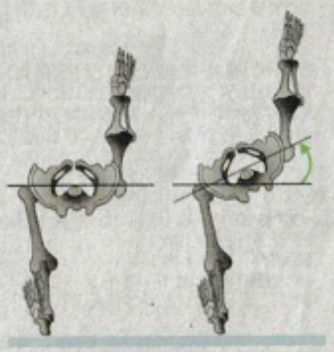
運動不足を解消しようと過度の負荷をかけ、痛むようになったケースも目立った。急にジョギングを始めたり、ジムで靴を履いて行っていたエアロビクスを家ではだしで行ったりすると、足に痛みが出ることも。「運動は少しずつ始めましょう。家の中で運動する時も靴を履けば、足に受ける衝撃が緩和されます」

大事なのは、普段から運動量を減らさないようにすること。通勤する機会が減ったなら、自宅の近くを歩くなどして運動量を維持したい。

歩く際は、骨盤を前後に動かすように意識する。「こうすると歩幅が広がり、アキレス腱や太ももの筋肉がしっかりと動くようになる。体幹も鍛えられます」

足の診療を専門にしている東京都世田谷区の「下北沢病院」では、アキレス腱伸ばしを健康維持のコツとしている。運動不足になると硬くなると、足裏のアーチが崩れやすくなり、外反母趾や痛みにつながる。

また、アキレス腱がかたくなるとはぎの筋肉が硬くなり、血液循環が悪くなり、むくみなどを引き起こす。



歩く際の骨の動きを上から見た図。脚だけで歩く（左）より、骨盤を動かすように歩いた方が歩幅が広がる（桑原さん提供）

「アキレス腱伸ばし」のコツ

くらし　家庭

「繊細すぎる人」へ

込み1573円）＝写真＝が、PHP研究所から発売

「繊細すぎる人」といっても、特別な人のことではない。今よりも少し楽に生きるための30年。

お

す。

働き

につ

短

結婚

社の

勤務

年前

広ま

して

時代

応し

す。

で

ぜ無

か」、

「こ

ない