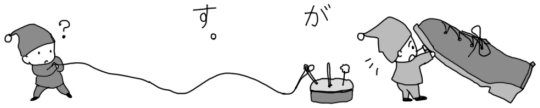
あなたのからだ ゆがんでませんか？

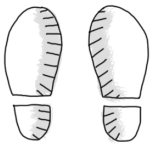
足がむくみやすい方に一度チェックして欲しいのが日頃よく履く靴の裏。
靴のすり減り方をみる事で、あなたの身体が歪んでいるかどうかが分かるのです。
足指の周辺にある筋肉を使っていると脚の筋肉も使うことになり血流が良く、脚の冷えやむくみも楽なのですがそうでないと歩き方にも歪みのクセが。
自分の身体にどのような傾向があるかチェックしてみましょう。



靴の減り方をみてみよう

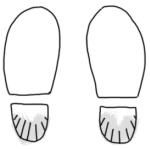
良い
親指の付け根とかかと部分が左右同じように減っている

O脚
外側がすり減るがに股になり膝や腰に負担大

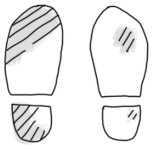


内股
内側がすり減るヒール靴や偏平足に多くみられます

つま先立ち
常につま先に体重がかかり外反母趾になりやすい



後ろ体重
腹筋と背筋が衰えており猫背になりがち血行不良の原因にも

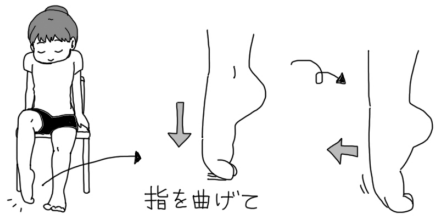


左右ゆがみ
利き脚（減りにくい）ともう一方（よく減る）の差が大きい骨盤の歪みが強い

ストレッチ&エクササイズ

まずは体重をしっかり支えてもゆがみにくい足にするため
足の指を鍛えて血流をUPしましょう。

椅子に座って片足ずつ
指先を曲げ体重をゆっくり前にかけて
足の甲を伸ばします。
足を内・外側に倒さないように注意。



フェイスタオルなど薄手のやわらかい布を用意し
椅子に座って左右の足指でタオルを掴みます。
綱引きのように左右にそのまま引っ張って。
掴みにくい方の足は重点的に鍛えましょう。

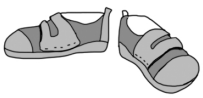
足にトラブルを抱える方の中には、靴選びを間違えている方も少なくありません。
あなたにあったインソールをいれるだけで、辛い痛みが改善する可能性も！

意外と知らない？
健康・美容の3択クイズ！

次の靴のうち、むくみ対策に最も適した靴はどれでしょう？

①ヒールなしで楽チンペタンコ靴

②甲をホールドベルクロシューズ



③足長効果大ハイヒール

正解は②のベルクロシューズ。

ヒール靴はまだしも、楽チンな靴は身体への負担が少なそうに感じますがしっかりと身体についてこない靴には危険がいっぱい。
それ ばかり履いていると ペタペタ歩きで扁平足気味になったり 引きずったように歩く癖がついたり ふくらはぎのポンプ機能を しっかりと使えなくなってしまいます。
ペタンコ靴を履いたときは歩くときに足裏やふくらはぎの筋肉を意識して。
すぐに脱げてしまうような靴はサイズが合っていない可能性も。
楽チンな靴に慣れた方はたまには少しヒールのある靴で背筋を伸ばして歩くのもトレーニングになって良いですよ。