



歩くとすぐ疲れる方へ

足の三角アーチが崩れていませんか？

足にアーチ構造があるのは人間だけ

地球上で2足歩行ができるのは人間だけです。足裏の面積は体表面積のわずか2%ほどですが、その足が全体重を支えています。

足のアーチ構造は長距離歩行に向いている

チンパンジーなどの類人猿には足のアーチ構造がありません。だから長時間2足歩行ができないのです。

足のアーチ構造の素材は？

かかと・親指のつけ根・小指のつけ根の3カ所で体重が分散できるようにこの3カ所を結んだ線で足骨と筋肉と靭帯の連携でアーチ(弓状)構造になっています。具体的には足骨はその構造の**骨格**でありそれを結びつけるのが**靭帯**、また**筋肉**は靭帯を支える緩衝剤という役割を担っています。その靭帯が緩んだり、筋肉の強度が弱かったりするとこのアーチ構造は崩れていきます。だから男性より筋力の弱い女性のほうが足トラブルになることが多いのです。

FACEとFOOTの

専門サロン YLC

FACE&FOOT
BEAUTY SALON YLC



FACE MENU

イオン導入

超音波

ハイフリクエンシー

FOOT MENU

フットケア

ペディケア

巻き爪ケア

プライベート空間でリラックス
できます。

完全予約制

大阪府豊中市北桜塚 3-4-45

TEL 06-6850-8179

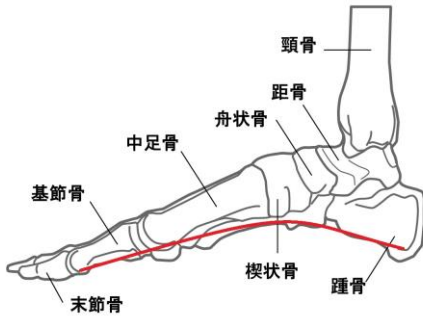
休日:不定休

時間:10:00~19:00

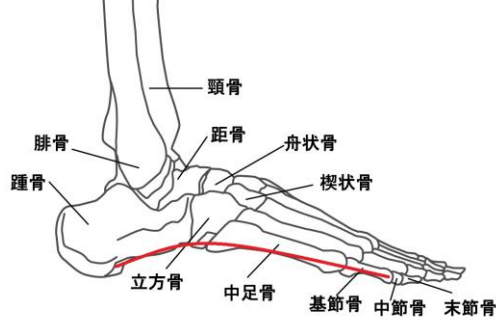


足の三角アーチの場所と構造

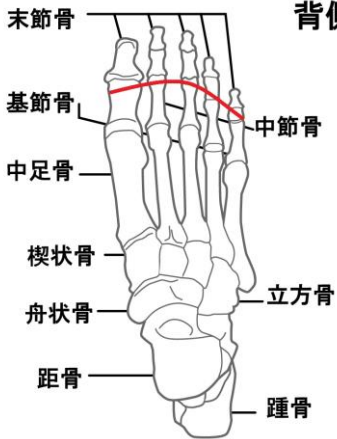
内側面



外側面



背側



踵と小指つけ根・親指つけ根を結ぶ三角が足の三角アーチです。

内側面は土踏まずを形成アーチとしてよく知られています。

しかし、一番崩れやすいのは親指つけ根と小指つけ根を結ぶ横アーチです。

最近、幅広の靴がラクと思っている方、横アーチが崩れた**開張足**かもしれません。

タコができやすいや歩くとすぐ疲れるなどの症状があれば三角アーチ保護のテーピングをしてみましょう！驚くほど歩きやすいですよ。

足の筋力強化で三角アーチを維持しよう！

タオルギャザリング：タオルを床に敷いて足指だけでタオルを引き寄せます。



グー・チョコキ・パー体操：足指でグー・チョコキ・パーしてみましょう。



しすぎるのは外反母趾などを悪くするので一日 10 回ほどを目安に！！