

# ～足頼り ①～

2020年8月22日

何かをはじめめるための一歩。ご自分の足が頼りです。

大切な足を守り、ご自分の足で歩き続けるための「足頼り」はじまりはじまり。

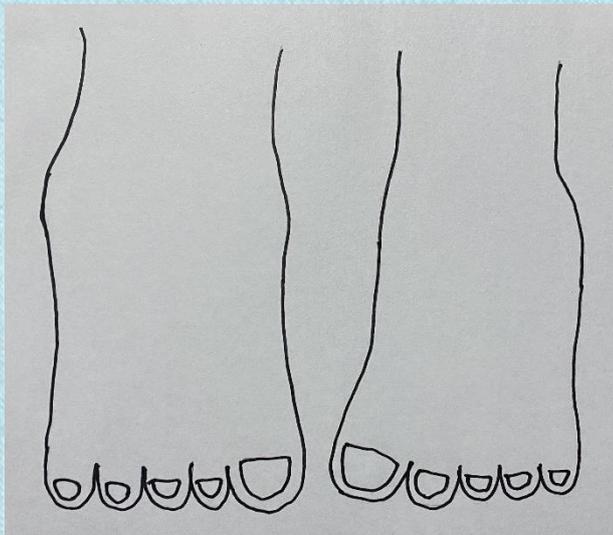
ご自分の足をまじまじと眺める……。そんな暇はないよ。と思われるかもしれませんが足はとても大事です。

立つ・歩く、時には小走り、全力で走ることもあるかもしれません。簡単に転ばない・つまずかないのは大事な足がバランスをとってくれているからこそ。足が健康であるからこそ立つ・歩く、小走りも全力疾走もできるわけです。

歩くときには、ご自分の体重の2倍、走る時には4倍の重さが足にはかかっています。

足はその重さに耐えてくれています。感謝です❤️

足は文句を言わないけれど、本当は悲鳴をあげたいことが起きているかもしれません  
(´；ω；)ウゥ



毎日は難しくても、1回/2～3日もしくは1回/週でもご自分の足をしっかり観察してみてください。いつも同じ場所に傷がある、踵がかさかさ・ひび割れ、いつも同じ足趾の爪が欠けている・割れている、タコ（胼胝）やウオノメ（鶏眼）がいつも同じ場所にできている、爪が食い込んでいる……

足の観察をすることで、きっと気づくことがあります。今は何も困っていないかもしれませんが、しかし、年齢を重ねていくごとに足のトラブルは深刻化していきます。

見える部分だけでなく、足の裏、足趾の間、皮膚の状態（乾燥やひび割れ）、爪の色やかたち。爪が食い込んで痛いとは無意識に足趾を地面から浮かすように歩いてしまいがちです。無意識なのでご自分では気づいてないことがほとんどです。安定した歩行には足趾も爪もとても重要なのです。

大切な足を守り、いつまでもご自分の足で元気に歩き続けるために「足の観察」はじめてみましょう。

よく観ることは小さな足のトラブルを早期に改善することに繋がります。

今回は、足のトラブルと受診（何科を受診？）についてお伝えしていきたいと思います。

