

～足頼り ③～

2021年1月1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。

新年あけましておめでとうございます。
年末から寒波で気温は低く、除雪や通勤・お買い物などで足の冷えを強く感じている方も多いかもしれません。分厚くて、もこもこで温かいはずの靴下を履いているのに「足が冷える」という方がきついているでしょう・・・
靴の中・靴下の中で皆さんの足指たちはどのような状態になっているのでしょうか？足指は5本仲良くくっついた状態（**図1**）になっていませんか？



想像してみてください。長い時間正座をしていると足が痺れてきませんか？触れてみるとなんとなく皮膚の温度が冷たくないでしょうか？正座をしていると足は全体重に押しつぶされ、圧迫され血流が悪くなっています。細い血管は潰された状態になっています。正座をやめると少しずつ皮膚の温度もあがってきます。足指の間に隙間があり（**図2**）足指間が開く状態は足指間や足指が圧迫されることなく血流が良い状態です。温かい靴下・もこもこの靴下の中で足指の状態がどのようになっているか今一度、確認してみてください。5本指靴下であれば、おのずと**図2**の状態が保たれます。5本指靴下は安定した立位・歩行にもつながります。履いたことのない方は、しばらく違和感があるかもしれませんが慣れてくるとその変化に気づきます（そう言えば、あまり冷えを感じない・安定して歩きやすいなど）

※靴下は洗濯をした清潔なものを着用してください。

もちろん、靴のお手入れも大切です。今の季節なら、なおのこと！
靴の中敷きを外し、靴の中に新聞紙や乾燥剤（海苔や乾燥しいたけに入っているもの・100円ショップで売っているものなど）をいれて温かいお部屋で乾燥させて下さい（直接ストーブの熱や温風が当たらない場所で）