

# 足の健康

## アライメントの不良を修復

足の過剰回内は、足底筋膜炎、外反母趾、かかと・腰・背中  
の痛み、シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）などの原因とな  
ります。

足のアーチ部分が低下し、足首が内側に極度に傾いてしまうのが、  
過剰回内です。足が過剰回内の姿勢になると、本来なら足の骨  
格構造にかかるべき圧力が、周辺の筋肉や靭帯、腱などの組織  
に過度にかかることになります。これが、足と体の関節の障害の  
大きな原因となります。さらに過剰回内は動きを非効率的にし  
ますから、歩いたり、走ったりするときの足のエネルギーの浪費  
にもなります。



足の過剰回外は、足首の捻挫、靭帯の損傷、腱炎、緩衝能力  
の低下などの原因となります。

回内とは反対に、足首が外側に傾いてしまうのが回外です。足  
が過剰回外の姿勢になると、下肢の外側の筋肉を引っ張るため  
に足首が外側にずれてしまいます。これが足首の障害の原因と  
なります。

走っているとき、かかとは着地の際に体重の6倍から10倍もの  
衝撃を受けています。