

アスケル健康ニュース

フィンランド生まれの療法で足専門のセラピストが体のねじれの原因となる足の機能を正しく調整します

Presented by Finsole Japan Co., Ltd & ASKEL Tokyo. JAPAN Vol. July 2008 Summer

ホームページ <http://finsole.jp/>
<http://askel.jp/>

健康コラム

夏の足のケアにヒント！

夏になるとビーチや公園で裸足になる人も多い。米テンプル大学の足病学・整形外科学准教授の Tracey Vlahovic 博士は、足に関する俗説と事実を区別するため、以下のような情報と注意事項を挙げている：

俗説：^{かかと}踵の低い靴やサンダル、裸足は足に良い。

事実：実際には、踵の痛みや足底腱膜炎、負傷など各々問題が生じる。糖尿病リスクや末梢血管障害がある場合は必ず靴を履くこと。

俗説：市販の魚の目用のスクラブクリームや外用液は安全かつ有効。

事実：これらは角質を剥離するのみ。根治には主な原因のハンマー足指を治療するか、つま先の広い靴を履く。

俗説：足に日焼け止めは不要。

事実：下肢の皮膚癌のほとんどは日焼け止めの塗り忘れが原因。UVB/UVA 防止効果のある SPF15 以上の日焼け止めを 2~3 時間毎に塗布する。

俗説：足爪はまっすぐ横に切るのが最も良い。

事実：この方法で短く切りすぎると^{かん}嵌入爪が生じることがあり、特に糖尿病患者では危険。つめが少し伸びるまで待ち、足指の自然な曲線に沿って切るとよい。

俗説：足指爪の真菌は酢で足を洗えば取り除ける。

事実：酢は感染部位に到達できない。皮膚科医または足病治療医を受診し、指示に従うこと。

俗説：水虫やいぼは、接触感染しない。

事実：実は、どちらも非常に接触感染しやすい。足を清潔かつ乾燥した状態に保つこと。

俗説：足底いぼはダクトテープで取れる。

事実：賛否両論があるが、特定の方法があるので自分で処置せず、皮膚科医または足病治療医に診てもらおうか、別の治療を受ける。

(HealthDay News 2008 年 6 月 21 掲載記事より)

Hyvä olo
alkaa jaloista

ASKEL
klinikat

www.askel.jp

www.askelklinikat.fi

finsole[®]
care system

www.finsole.com

足の健康豆知識

階段を下りるときに足や膝が痛い

45歳以降で膝が痛む人の多くは、**変形性膝関節症**と言われています。膝関節は、膝を曲げたり伸ばしたりするほか、体重を支えたり、衝撃を吸収するといった働きをします。

年齢を重ねることにより、関節軟骨が磨耗して動きが悪くなったり、削られた軟骨のかけらによる刺激で、関節に炎症を引き起こしたりします。これが変形性膝関節症と呼ばれるものです。原因の一つは、足首の下にある関節が内側にねじれ、バランス良く体を支えることが出来ず偏った力を膝に掛けているためです。

ここで足元をより安定した状態にすれば膝にバランス良く力がかかり、安定した状態のスムーズな膝の動きを取り戻すことが出来ます。

膝が痛い、ついつい膝やその回りばかりを見がちですが、**足元に目を向けるとその原因と解決方法を見つけ出す事が出来ます**

お客様のご意見

- **階段を下りるときに膝が痛い**
椎間板ヘルニアの手術を受けて暫く立つが膝や腰の安定が悪く階段を下りる時に膝に痛みを感じ足元が不安定に感じる
(静岡県 49歳 男性)

足のバランス調整を受けフィンソールを使用して、足元と膝に安定感が出てき階段を下りる時にしっかり足に体重がのりぐらつきが無くなり、膝の痛みも感じなくなった。

- **半月板損傷で長時間歩けなくなった**
歩いていると膝が痛くなり、途中で休まなければならず好きな山歩きが出来なくなった。
(東京都 48歳 男性)

足のバランス調整とフィンソールを使用することによって筋肉疲労を感じるまで膝の痛みを気にしないで歩けるようになった。

- **階段を下りるときに膝が痛い**
足元が不安定で、何とか階段は上れるが階段を下りるときに膝が痛い
(東京都 76歳 女性)

足のバランス調整を受けフィンソールを使用して、膝に安定感が出てきて階段を下りる時にしっかり足に体重がのり、膝の痛みを感じなくなった。



アスケルトレーニングプログラム

ふくらはぎの筋肉を動かして柔軟にすることにより歩行時のスムーズな体重移動を助けます

壁に片足を掛けて膝を伸ばす、腰を壁に近づけふくらはぎに張りを感じてください

アスケルパートナー

東京：アスケル東京、アスケル五反田・神戸：アスケル神戸・福岡：アスケルMEQ・モバイルサービス：アスケル飛翔