

あなたの足、退化していませんか？

現代人に潜む足問題「浮き指」とは・・・！？

交通機関の普及や便利な生活で、ほとんど歩かない人が増えています。足を使わないことで足の力や機能は低下してしまい、現代人の足は退化しているといえるほどです。そして、特に目立つのは足の指の力や機能低下といわれています。

■浮き指とは…？

浮き指とは足指に力が入らず、地面に足指が接地できないために安定して体を支えられない足指のことです。

「足の健康第一人者」である桜美林大学阿久根英昭名誉教授の調査によると、この「浮き指」の出現率は男性で68.3%、女性で81.3%ということが分かっています。この数値は現代人の足指がほとんど機能しなくなってきたことを意味しています！



■浮き指が及ぼす身体への影響

現代人の姿勢の悪さの代表である猫背姿勢も、浮き指による身体の影響です。浮き指になると、重心が踵寄りになり姿勢も後傾になるためバランスも悪くなります。猫背姿勢になると、肩部から背中、さらに腰部への負担が大きくなるため、肩こりや腰痛を発生する原因になってしまいます。

歩行においても、浮き指で蹴り出すことができないすり足歩きやペタペタ歩きなど悪い歩行で、長く歩けない疲れやすい原因も、全て足指を使えないことによる筋疲労の増大によるものなのです。

■織田信長も愛用？秘密のアイテムとは・・・？

戦国時代、織田信長は鼻緒の付いた足半(あしなか)を愛用して戦場を駆け巡り、生涯を病気知らずのまま健康で過ごしたことも逸話として残っています。

鼻緒を装着することで、より親指と他の足指の作用が高まり、全ての足指が床に設置します。そのため、立位の安定が確保できるようになるのです。足下が安定するようになると身体全体のバランスが整います。そして、足指を使うことにより足底筋が作用するので足力を高め、子供たちの土踏まずの形成や高齢者の転倒防止など健康的な足づくりにも役立つのです。



足半(あしなか)とは鼻緒を前で結んだ小さな形のわら草履。
大きさが足裏のなかばほどしかないのであしなかと呼ばれています。

現代人にもおススメ！靴下の中にも着用できるので日常生活の中で浮き指改善に取り組むことができます。

ハナオ ウォーキングフォーマー



※ 各色、MサイズとLサイズがございます。



<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社サンパック 広報 西河

本社 〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1-17-14 江坂吉川ビル

(代) 06-6369-5681 (FAX) 06-6369-5688 (携) 090-8466-9208

Eメール nishikawa@sunpac.co.jp 会社HP <http://www.sunpac.co.jp>