

大人になってから発症することもある…

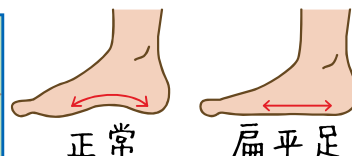
へんぺいそく

扁平足について

扁平足とは、足の裏に土踏まずのアーチがなく、立体感のない平らな状態の足をいいます。扁平足は外遊びの機会が少なくなった現代っ子に多いと思われていますが、実は大人になってから発症するケースもあります。そこで今回は、この**扁平足**に関するお話をさせていただきます。

【まずは扁平足チェックをしてみよう！】

立っている状態で、土踏まずのへこんでいる隙間にボールペンを一本差し込んでみましょう。**ボールペンが入っていかない人は扁平足の可能性が高い**です。



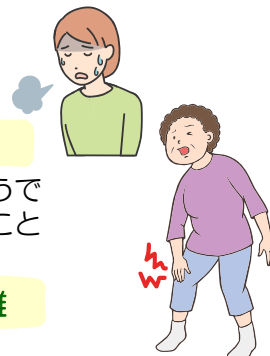
【扁平足の症状】

扁平足の人は足に受ける衝撃を吸収しにくいいため、それが原因で全身に不具合が現れてきてしまいます。具体的には以下のような症状が考えられるでしょう。

●疲れやすい ●足の裏と足首が痛む ●転びやすい ●腰・ひざ・すね・肩が痛む

大人になってから発症する「**成人期扁平足**」は、男性よりも女性に多く見られるそうです。これは**加齢**や**体重の増加**によって、土踏まずのアーチを保つ**腱が切れてしまう**ことが原因です。成人期扁平足の主な症状には次のようなものがあげられます。

●くるぶしの下が腫れて痛む ●つま先立ちがしにくい ●足が硬くなって歩行が困難



【扁平足の改善方法】

扁平足は重症化すると手術に至るケースもありますので、無症状・軽症状のうちに改善をしましょう。

■改善法①：足裏の筋肉を鍛える

足の指でグー・チョキ・パーをしたり、床に敷いたタオルを足の指を使って引き寄せる運動など、足裏の筋肉を鍛えるトレーニングが有効です。

■改善法②：靴の中敷きを変える

靴の中敷きを扁平足対策用のものに交換することをおすすめします。ただし、中敷きを変えても根本的な改善にはなりませんので、補助的に使用しながら**積極的に足裏の運動を行い、足裏の筋力を鍛える**ことが大切です。



タオルを引き寄せる



「歩くと疲れやすくなった…」「歩き方を人から注意される…」などの症状がある場合は、扁平足を疑ってみてください。「まさか自分が扁平足!？」と気づくケースも少なくないようです。

食卓にもう一品！
簡単健康レシピ

材料（2人分）

- 小エビ・イカ……………各 60g
- 小松菜……………100g
- にんじん・ねぎ……………50g
- しょうが……………5g
- 干ししいたけ……………4枚
- ごま油……………大さじ1
- 中華麺(ゆで)……………400g
- (a) オイスターソース…大さじ1
- (a) みりん……………大さじ2
- 塩・こしょう……………各少々
- 片栗粉・水……………各大さじ1

栄養価（1人分）

- エネルギー……………486kcal
- ビタミンB12……………2.5μg

シーフード
あんかけ焼きそば

作り方



- ①：小エビはワタを除き、イカは食べやすい大きさに切る。小松菜は4cmくらいの長さに切り、にんじん・ねぎ・しょうがはせん切りにする。干ししいたけは水300cc（分量外）でもどしてせん切りにする（戻し汁はとっておく）。
- ②：フライパンにごま油を入れて熱し、半量の中華麺を入れて少し炒めたら広げて少しおく。焼き面がこんがりしてきたらひっくり返してお皿に盛る。残りの麺も同様に炒める。
- ③：空になった②のフライパンに①を入れ、強火で炒める。
- ④：材料に火が通ったら(a)と戻し汁を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、②の上にのせる。



ワンポイント！

小松菜と魚介類は、髪・肌・爪をしなやかにしてくれます。た、血を補って体にうるおいを持たせる効果も期待できます。

